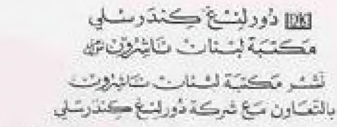

موسوعة
الفراشة
للعناية
بالأم والطفل







DK دورلنغ كندرسلي
مكتبة لبنان ناشرون ش.م.ل.

نشر مكتبة لبنان ناشرون
بالتعاون مع شركة دورلنغ كندرسلي

مكتبة لبنان ناشرون
صندوق البريد: ١١-٩٢٣٢
بيروت - لبنان
وكلاء وموزعون في جميع أنحاء العالم

الطبعة الأولى: ١٩٩٦
إعادة طبع ٢٠٠١
طبع في لبنان
رقم الكتاب: 01R100002







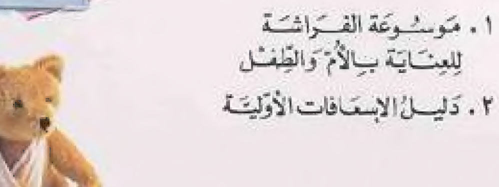


كتب الفراشة

سلسلة الصحة العامة

١. موسوعة الفراشة للعناية بالأم والطفل

٢. دليل الإسعافات الأولية











المقدّمة

آمل أن يهديك هذا الكتاب إلى أفضل طريقة عمليّة للاعتناء بطفلك.

لا شكّ أنّ إنجابَ طفلٍ يفتح آفاقًا جديدة ومثيرة معًا، وإن بدت أحيانًا غير مألوفة في أوّل الأمر. لا يعرف معظمنا إلّا القليل عن الحمل وكيفيّة العناية بالطّفل؛ ثمّ سرعان ما ندرك أنّ ما مِنْ طريقة صالحة أو غير صالحة، إنّما هناك طريقة تسهّل علينا مهمّتنا. إذًا، ما حاولنا إنجازه هو إطلاعُك على أفضل وأسهل ما توصّلتْ إليه الأمّهاتُ للعنايةِ بالطّفل.

صحيحٌ أنّ الحمل تجربة خاضتها نساء كثيرات من حولك، إلّا أنّها بالنّسبة إليكِ بالذّات حدثٌ بالغ الأهميّة.

ليس هذا الكتاب سوى دليلٍ يرشدك، مرحلة فمرحلة، في حملك بحيث تغدو فترة الحمل أيّامًا سعيدةً مِلؤها الصحّةُ!

كلّ طفل مميّز، فهو منذ لحظات ولادته الأولى، يتمتّع بشخصيّة خاصّة به! آمل أن تتمكّني من العناية بطفلك واكتشاف ميزات طبعه الخاصّة عبر ما نضع بين يديك من أسسٍ للعناية وحلولٍ عمليّة للمشاكل العامّة، بالإضافة إلى الكثير من النّصائح المطمئنة.

سرعان ما سيكتشف الوالدان أنّ الأبوّة، على الرغم من مسؤوليّاتها الجسام، بهجة. لستما محتاجَيْن إلى أن تسْعَيا لأنْ تكونا والِدَيْن مثاليّين؛ إذا استطعتما أنْ تُنَمّيا الحبّ المتبادَل بينكما وبين طفلكما، تكونان له حقًّا والِدَيْن مثاليّين.

المحتويات



١

الحَمْل وَالوِلادَة

دَليلٌ مُصَوَّرٌ لأيّامِ حَمْلٍ مِلْؤُها الصِّحَّة وَالسَّعادَة،
يَتَضَمَّنُ إرشاداتٍ عَمَلِيَّةً لمُساعَدَةِ الذّاتِ
في أثناءِ المَخاضِ وَالوِلادَةِ.

التفكير بالحمل

يُستحسن التّفكير بالحمل والتّخطيط له مسبقًا، لكي تأتي بدايته على أفضل ما يرام. وهناك عدد من الخطوات التي يمكن أن تُتّخذ بهدف تحسين فرص الحمل، والتي تشكّل ضمانة لولادة طفل طبيعيّ وسليم. والوضع المثاليّ هو أن تخطّطي أنت وزوجك للحمل قبل ثلاثة أشهر على الأقلّ، لأنّ نموّ الطّفل وتطوّره يكونان، في الأسابيع القليلة الأولى للحمل، أكثر قابليّة للتأثّر بسهولة، كما قد تكونين جاهلة بحدوث الحمل أصلًا. لهذا عليك الاهتمام بالغذاء الجيّد والمحافظة على لياقتك ضمانة لتغذية الطّفل، وحمايته داخل الرّحم، كما عليك أخذ عوامل أخرى في الحسبان، فقد يكون عملك معرّضًا للمخاطر، أو قد تكونين غير محصّنة ضدّ الحميراء (الحصبة الألمانيّة). إنّ التّخطيط المسبق للحمل يعطيك الوقت اللازم لتجنّب أمثال هذه المخاطر، وللقيام بإجراءات مناسبة حيث تدعو الحاجة.

قائمة بالنقاط التي يجب أن تتحققي منها قبل الحمل

تساعدك الأسئلة التالية على التحقّق من بعض الضّروريات لدى اتّخاذ القرار بالإنجاب أو إذا حصل الحمل. قد لا ينطبق عليك بعض هذه الأسئلة، إلاّ أنّ من الضّروريّ أخذها كلّها بعين الاعتبار، كما يجب أن تتحادثي وزوجك بشأنها، لأنّ بعضها متعلّق به بصورة مباشرة، ثمّ عليك استشارة طبيبك إذا أقلقك أحدها.

هل أنت محصّنة ضدّ الحصبة الألمانيّة؟
قد تسبّب الحصبة الألمانيّة أو الحميراء، عيوبًا خطيرة للطّفل، إذا أصبتِ بها في أثناء الحمل، وخاصّة عند بدايته حين تكون أعضاء الطّفل الدّاخليّة في مرحلة التكوّن. لذا اطلبي من طبيبك إجراء فحص دم لك قبل الحمل بهدف التأكّد من مناعتك ضدّ هذا المرض. فإذا لم تكوني محصّنة بادر الطّبيب إلى إعطائك اللّقاح اللازم. وليكن لديك متّسع من الوقت بعد هذا الفحص، لأنّه يجب ألاّ تحملي قبل مضيّ ثلاثة أشهر على أخذ اللّقاح على أقلّ تقدير.

هل لديك أو لدى زوجك ماضٍ عائليّ من الأمراض الوراثيّة؟
غالبًا ما تكون بعض الحالات الطّبيّة، كمرض النّاعور (الهيموفيليا) والتّليّف الحوصليّ (الكيسيّ)، وراثيّة بطبيعتها. فإذا كان لأحدكما قريب يحمل مرضًا وراثيًّا، وُجد احتمال انتقال هذا المرض لطفلكما. لذا استشيري طبيبك قبل الحمل، فقد يحيلك إذا دعت الحاجة، إلى طبيب متخصّص قادر على معرفة درجة الخطورة الكامنة. وممّا يطمئن أنّ احتمال وراثة الطّفل لمرض ما، يستلزم وجود الجينة المسبّبة للمرض عند الوالدين معًا، في أغلب الأحيان.

هل لديك مرض مزمن؟
إذا كان لديك مشكلة طبّيّة ما كالسكّريّ (مرض السكّر) والصّرع، عليك استشارة طبيبك قبل محاولة الحمل، فقد يغيّر الطّبيب نوعيّة علاجك، إذ ربّما يكون للعقاقير الّتي تتناولين أثر ضارّ على الطّفل، أو قد تعيق هذه العقاقير الحمل لديك.

سؤال وجواب

«ما هي أفضل سنّ للحمل، بشكل عام؟»
إنّ العشرينات هي السّنّ الملائمة للحمل، على الرّغم من أنّ معظم النّساء يُنشئن أسرهنّ بعد هذه السّنّ (في الغرب)، وذلك عندما يشعرن بأنّهنّ جاهزات لتحمّل أعباء الطّفل نفسيًّا وماديًّا. لكنّ مخاطر الحمل تزداد عندما تتجاوز الأمّ الخامسة والثّلاثين، فقد يأتي الطّفل مصابًا بـ «متلازمة داون». إنّما يصبح تأثيرها قليلًا إن كانت الوالدة صحيحة وسليمة. أمّا النّساء دون الثامنة عشرة فمعظم لديهنّ احتمال الإملاص (ولادة الجنين ميتًا)، أو ولادة طفل دون الوزن الطّبيعيّ، إلاّ أنّ الزّيارات المنتظمة للطّبيب والمحافظة على الصّحّة والسّلامة تقلّص هذا الاحتمال.

هل تتناولين أو كنت تتناولين أقراص منع الحمل؟
من الأفضل التوقّف عن تناول القرص قبل حصول الحمل بمدّة كافية، كي تتيحي لجسدك الوقت اللازم لعودته إلى دورته الطّبيعيّة، لذا انتظري مرور ثلاث دورات شهريّة قبل محاولة الحمل، (بإمكانك استعمال الغلاف أو القمع الواقي خلال هذه الفترة)، لأنّك إذا حملت قبل عودة الانتظام إلى دورتك الشّهريّة، فإنّ صعوبة التكهّن بموعد الولادة تزداد.

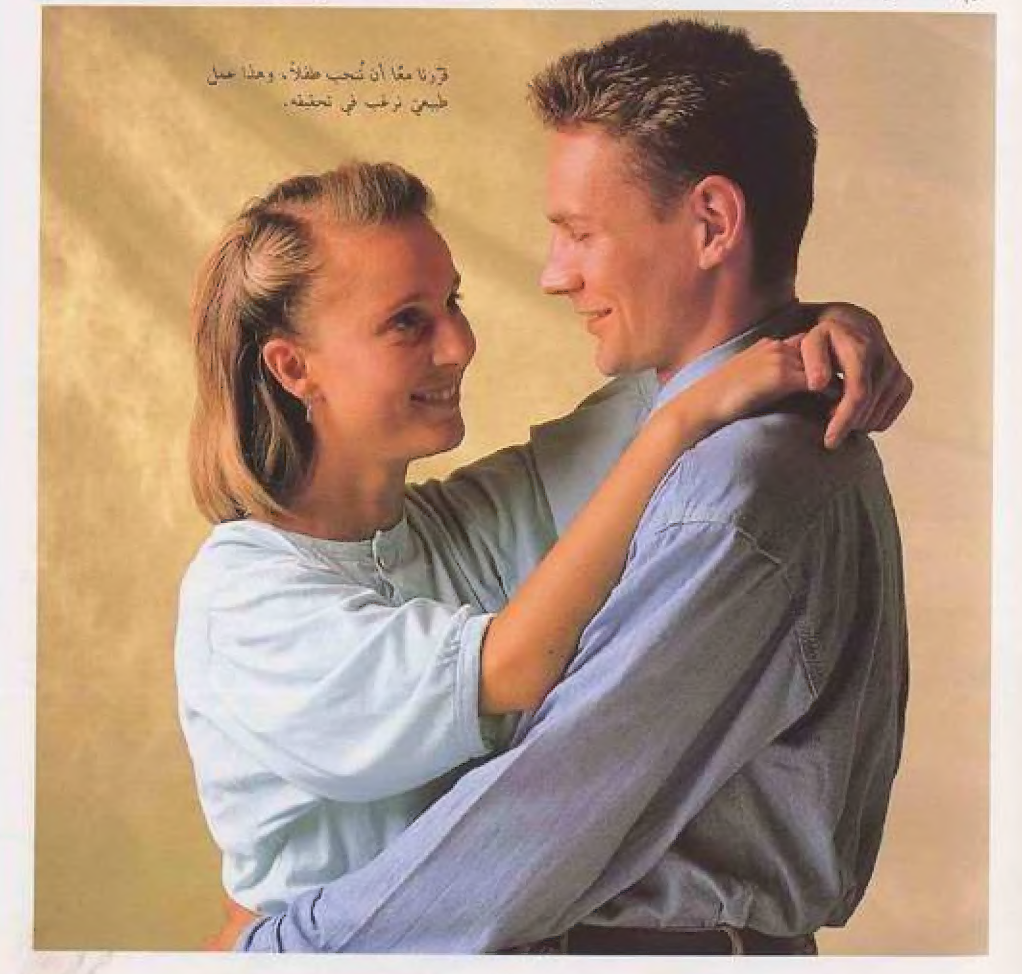
هل يقتضي عملك نوعًا من المخاطرة؟
إذا كان عملك أو عمل زوجك يتطلّب التّعامل مع المواد الكيميائيّة، أو معدن الرّصاص، أو المنوّمات، أو الأشعة السّينيّة، فقد يؤثّر ذلك على قدرة الحمل لديك، أو قد يشكّل خطرًا على الطّفل. لذلك يجب عليك استشارة طبيبك. ومن الحكمة الانتقال إلى عمل آمن قبل الحمل أو على الأقلّ تجنّب المخاطر قدر المستطاع. وعند حصول الحمل، عليك أخذ احتياطات أكبر لحماية نفسك، فقد ينصحك طبيبك بتغيير عملك إذا كان يتطلّب رفع أوزان وأثقال. ويسود الاعتقاد أنّ شاشات العَرْض (الأشعة المهبطيّة) لا تؤذي الطّفل.

كم وزنك؟
إنّ الوزن المثاليّ هو الوزن الطّبيعيّ الذي يتناسب مع طولك، وعليك المحافظة على هذا الوزن مدّة ستّة أشهر قبل الحمل على أقلّ تقدير. فإذا كان وزنك دون المعدّل الطّبيعيّ أو أعلى منه بكثير، اطلبي من طبيبك أن يقدّم لك الأسلوب اللازم للتوصّل إلى الوزن المطلوب. وما لم يكن لديك زيادة مفرطة في الوزن، لا تتّبعي حمية (نظامًا غذائيًّا) في أثناء الحمل لأنّها تحرم جسمك من الأغذية الحيويّة له.

هل تتناولين أكلًا مغذّيًا؟
إنّ تناول وجبات متنوّعة، تحتوي على الكثير من الأغذية الضروريّة، يزيد من احتمال حصول الحمل، ومن ولادة طفل سليم.

هل تشربين الكحول أو تدخّنين؟
عليكما معًا الامتناع عن التّدخين والكحول حالما تقرّران الإنجاب، لأنّ التّبغ والكحول يؤثّران على الخصوبة عند الرّجال والنّساء معًا. كما أنّ التّدخين وتناول الكحول يمكن أن يُعيقا نموّ الطّفل.

هل تمارسين ما يكفي من التمارين الرّياضيّة؟
للمحافظة على لياقتك، حاولي القيام بنوع من التّمارين، كالمشي أو السّباحة، لمدّة لا تقلّ عن عشرين دقيقة يوميًّا.



قرّرنا معًا أن نُنجب طفلًا، وهذا حمل طبيعيّ نرغب في تحقيقه.

جدول زمنيّ للحمل

هذا الجدول الزّمنيّ يشرح تطوّر الحمل عند المرأة، وهو يظهر التّغيّرات الجسديّة والعاطفيّة الّتي قد تُلاحَظ، كما يتابع نموّ الطّفل منذ لحظة تكوّنه إلى آخر أيّامه داخل الرّحم. يحوي الجدول نصائح حول ما يمكنك القيام به في كلّ مرحلة من مراحل الحمل، ويقدّم أجوبة مطمئنة للأسئلة والهواجس الّتي قد تراودك. فكل شهر من أشهر الحمل يحمل جديدًا واحدًا على الأقلّ، فيما يتعلّق بنواحي الحمل، كاختيار صفّ من صفوف ما قبل الولادة، أو أخذ مقاسك لشراء حمّالة صدر تناسب فترة الرّضاعة. وبما أنّ أعراض الحمل تختلف بين النّساء فلا تقلقي إذا لم تحصل لديك التّغيّرات الموصوفة أدناه، في الوقت الّذي حدّدناه لها. وهذا التّقويم يعتبر اليوم الأوّل للحمل هو اليوم التّالي لآخر طمث شهدته، وبناءً على هذا فبعد مضيّ أسبوعين على حصول التّلقيح تكونين في أسبوع الحمل الرّابع.

حصول الحمل

إذا قرّرت الإنجاب، تأكّدي من أنّ نمط حياتك لا ينطوي على أمور قد تؤذي طفلك، لأنّ الأعضاء الأساسيّة في جسد الطّفل تتكوّن خلال الأشهر الثّلاثة الأولى. وفي هذه المرحلة تكون صحّته أكثر عرضة للأذى. يمكنك أن تعلمي بحصول الحمل بعد التّلقيح، بواسطة عدد من الدّلائل المختلفة كثقل الثّديين والشّعور بالغثيان. وهذه التّغيّرات الجسديّة تنتج عن زيادة مستوى الهرمون في جسمك خلال أسابيع الحمل الأولى، حين يستعدّ جسدك لتغذية الطّفل. ولكنّ الضّيق الّذي تشعرين به يتضاءل، ثم يزول كلّيًا مع حلول الأسبوع الثّاني عشر.

الدّلائل الأولى للحمل

يشير كلّ واحد من التّغيّرات المذكورة أدناه إلى أنّك حامل، لكنّك قد لا تلاحظين أيًّا منها باديء الأمر، ومع ذلك تشعرين بأنّك حامل، إذ يتولّد لديك إحساس بأنّ جسمك على غير طبيعته.

- عدم حلول الطّمث في أوانه، أمّا إذا كانت دوراتك غير منتظمة عادة، أو إذا كنت مضطربة أو مريضة، فلا يمكنك اعتماد انتظام الطّمث دليلاً. كما أنّك قد تنزفين قليلاً في أوان طمثك المعتاد بعد حصول الحمل.
- الشّعور بتضخّم في الثّديين وحساسيّة للّمس، ممّا يؤدّي إلى حكاك بسيط.
- ظهور طعم معدنيّ غريب في فمك.
- عدم اقتصار شعورك بالتّعب على المساء، بل يتواصل خلال النّهار.
- الشّعور بالضّعف والدّوار.
- زيادة في التّصريف المهبليّ الطّبيعيّ.
- الشّعور بالغثيان مع التّقيّؤ أحيانًا في أيّ ساعة من ساعات النّهار.
- الشّعور بنفور شديد من بعض الأمور، كالكحول والقهوة ودخان السّجائر، مع اشتهاء أشياء أخرى (الوحام).
- حدّة في الانفعالات ناتجة عن التّغيّرات الهرمونيّة.
- حاجة متكرّرة للتّبوّل.

التّثبّت من الحمل

حاولي التّثبّت من الحمل في أسرع وقت ممكن، فبإمكان طبيبك أو عيادة تنظيم الأسرة إجراء فحص لبولك، إذ بعد فوات الطّمث الأوّل يظهر هرمون معيّن في بولك وهو ما يثبت الحمل.
وبإمكانك شراء جهاز اختبار لفحص البول من مختبر كيميائيّ وإجراء الفحص بنفسك. وعندما يفوتك ميعادان، يقوم طبيبك بإجراء الفحص للتّثبّت من حملك.

جهاز فحص البول المنزليّ

يحتوي هذا الجهاز (الوعاء) على محلول كيميائيّ يخلط مع نقاط من البول. أجري الفحص على أوّل تبوّل لك عند الصّباح. يشير التّغيّر في لون المحلول إلى معرفة ما إذا كنت حاملاً أو لا. وهذه الفحوصات تعطي نتائج دقيقة إذا اتّبعت التّعليمات بحذافيرها، ولكنّها قد تعطي نتائج مضلّلة أحيانًا، لذلك استشيري طبيبك للتّثبّت من حصول الحمل أو عدم حصوله.

تقدير موعد الولادة

يستغرق الحمل منذ بدايته وحتّى الوضع نحو ٢٦٦ يومًا. وتُعَدّ فترة نزول البويضة أكثر الأوقات ملاءمة لحصول التّلقيح. وهي تقع قبل ١٤ يومًا من ميعاد الطّمث المقبل عند اللّواتي يشهدن دورة طبيعيّة كلّ ٢٨ يومًا. وإذا أردت تقدير موعد الوضع عليك أن تتوقّعيه بعد مرور ٢٨٠ يومًا على آخر حيض شهدته. ولا تنسي أنّ هذا مجرّد تقدير، إذ بالرّغم من كون معدّل الولادة الطّبيعيّ هو ٤٠ أسبوعًا فقد تحصل الولادة في أيّ وقت ما بين الأسبوع ٣٨ والأسبوع ٤٢ للحمل.

ماذا تتجنّبين؟

تجنّبي التّدخين والكحول وكلّ العقاقير الطّبّيّة، باستثناء تلك الّتي يرى الطّبيب أنّها غير مضرّة فيسمح لك بها طوال فترة الحمل، ولا سيّما الأشهر الثّلاثة الأولى للحمل، حين تكون أعضاء الطّفل في طور التّكوّن.

التّدخين

يحرم التّدخين الطّفل من الأكسيجين، لذلك يكون أطفال المدخّنات أكثر عرضة من غيرهم لأن يولدوا باكرًا ولأن يكونوا دون الوزن الطّبيعيّ، كما يزيد التّدخين من احتمالات الإجهاض والإملاص (ولادة جنين ميت) وولادة طفل مشوّه أو ولادة طفل يموت بعد الوضع مباشرة، إذ كلّما أكثرت من التّدخين اشتدّ الخطر على الطّفل، لذا امتنعي عن التّدخين بكلّ الوسائل، كاستعمال صنف منخفض المحترق من القطران، وتحديد عدد السجائر، وعدم تنشّق الدّخان ثم إطفاء اللّفافة بعد احتراق نصفها على الأكثر. ويعتقد الأطباء اليوم أنّ الدّخان الّذي تتنشّقيه من لفافات الآخرين يُلحق الضّرر بطفلك، لذا شجّعي زوجك على التّوقّف عن التّدخين.

الكحول

يجب الإقلاع كلّيًا عن شرب الكحول لأنّه يؤثّر على نموّ الجنين تأثيرًا بالغًا.

العقاقير الطّبّيّة

يترك عدد من العقاقير آثارًا مضرّة على الطّفل، كما أنّ بعضها مجهول الأثر. لذا تحاشي تناول العقاقير خلال الحمل، إلاّ إذا وصفها لك طبيبك. ويدخل في جملة هذه العقاقير بعض الأدوية الشّائعة كالأسبرين وغيره. أمّا إذا كنت بحاجة إلى علاج أمراض مزمنة كالسّكّري فإنّ طبيبك قد يغيّر مقدار الجرعات.

مخاطر أخرى

إنّ كلًّا من براز الكلاب والقطط واللّحم النّيء يحوي طفيليّات تدعى المقوّسات وهذه قادرة على إلحاق الأذى بالجنين على نحو خطير، فلا تأكلي لحمًا غير مطبوخ واغسلي يديك بعد العمل في اللّحم النّيء. تحاشي تنظيف أوعية براز القطط (وإذا كان لا بدّ من ذلك فارتدي قفّازات واغسلي يديك جيّدًا فيما بعد). ارتدي قفّازات الحديقة عند الستنة. اغسلي الفواكه والخضر جيّدًا قبل أكلها لإزالة رواسب أيّ تربة منها.

بداية الحياة

خلال الأسابيع الثّمانية الأولى من الحمل ينمو الطّفل ليصبح مُضْغة ذات معالم إنسانيّة بعد أن كان مجرّد خليّة واحدة إثر التلقيح.

الحمل خلال الأسابيع الأربعة الأولى

١ الإباضة (نزول البويضة) عند حلول اليوم الرابع عشر من دورتك الشّهريّة، تخرج بويضة مكتملة من أحد المبيضين فيصبح التلقيح ممكنًا. ثم تلتقط الأصابع الموجودة في آخر أنبوب فالوب هذه البويضة وتدفعها داخل الأنبوب فتبقى هذه البويضة حيّة مدّة أربع وعشرين ساعة. فإذا لم تلقّح في أثناءها، تخرج من المهبل مع جدار الرّحم إبّان الطمث التالي.

رحلة المنيّ
يقذف الرّجل عند الرّعشة ما بين ٢٠٠ إلى ٤٠٠ مليون حيوان منويّ داخل مهبل المرأة. وقد يرتدّ كثير منها إلى الخارج ويضيع بعضها أثناء الطريق، إلاّ أنّ قليلاً منها يسبح عبر المخاط الّذي يفرزه عنق الرّحم الذي يصبح عند الإباضة رقيقًا مطّاطًا. وهكذا تعبر الحيوانات المنويّة الرّحم لتصل أنبوب فالوب، فإذا لم تكن البويضة قد خرجت بعد، فإنّ الحيوان المنويّ قادر على الحياة مدّة ٤٨ ساعة داخل أنبوب فالوب..



٥ الانغراس أو التعشيش تبدأ البويضة الملقّحة عند نهاية الأسبوع الثّالث، بطمر نفسها في جدار الرّحم الطّريّ والسّميك، وتسمّى هذه العمليّة الانغراس أو التعشيش. عندما تصبح البويضة وثيقة التّعلّق بجدار الرّحم، يكتمل الحمل وتتكوّن أصابع إسفنجيّة من خلايا العَلَقة الخارجيّة، وتأخذ في حفر جدار الرّحم للارتباط بأوعية الأمّ الدّمويّة، حيث تتشكّل فيما بعد الحبل السّرّي والأغشية الّتي تحمي الطّفل. أمّا الخلايا الدّاخليّة فتنقسم إلى طبقات ثلاث، يتطوّر كلّ منها ليكوّن الأجزاء المختلفة لجسد طفلك.

٢ الإخصاب. يحمل المنيّ مادّة تذيب الغلاف الخارجيّ للبويضة فيتسنّى لأحد الحيوانات اختراق البويضة. وعندما تنجح نطفة في اختراق البويضة، يصبح دخول غيرها متعذّرًا. بعدها يفقد الحيوان المنويّ السّعيد الحظّ ذنبه ويبدأ رأسه بالتضخّم ليندمج مع البُوَيضة فيكوّنان خليّة واحدة.

٣ انقسام الخليّة. تبدأ الخليّة المتكوّنة بالانقسام على الفور وتُواصل انقسامها إلى مزيد من الخلايا خلال هبوطها الرّحم عبر أنبوب فالوب.

٤ الوصول إلى الرّحم. تصل البويضة تجويف الرّحم في نحو اليوم الرّابع من التّلقيح. وتكون عندها قد نمت وأصبحت كرة تحتوي على مئة خليّة، يتوسّطها تجويف ممتلىء بسائل معيّن. لكنّها تبقى مع ذلك أصغر من أن تُرى بالعين المجرّدة. وتمضي أيّامها القليلة التّالية عائمة في تجويف الرّحم.



(عند الأسبوع السادس)

من الأسبوع الخامس إلى السّادس

- تعوم المضغة في كيس مليء بالسّائل.
- يتكوّن للطّفل دماغ بسيط وعمود فقاريّ وجهاز عصبيّ مركزيّ.
- تظهر أربع بقع على الرّأس، وهي ستتطوّر لاحقًا فتغدو عينين وأذنين.
- يتكوّن للمضغة جهاز هضميّ أوّليّ بالإضافة إلى الفم والفكّ.
- تكون المعدة والصّدر في مرحلة التطوّر ويظهر القلب على شكل انتفاخ في مقدّمة الصّدر، وعند نهاية هذا الأسبوع يبدأ القلب بالخفقان.
- يتكوّن جهاز من الأوعية الدّمويّة.
- تتكوّن براعم للأطراف الأربعة.

الطول: يبلغ طول المضغة نحو ٦ ملم (٠,٢٥ بوصة) أي أنّها تكون بحجم بذرة التّفاح في الأسبوع السّابع.

(عند الأسبوع السابع)

الأسبوع السّابع

- يبدو الرّأس ضخمًا، مائلاً باتّجاه الصّدر، ويأخذ الوجه بالتّشكّل، بالرّغم من أنّ العينين تكونان في هذه المرحلة مغلقتين على جانبي الرأس، إلاّ أنّ صبغًا أسود يُرى تحت البشرة الّتي تغطّيهما.
- يمكن تمييز الذّراعين والسّاقين بوضوح، مع انفلاجات في نهاياتها ستتطوّر لاحقًا فتشكّل أصابع اليدين والقدمين.
- يبدأ القلب في ضخّ الدّم داخل جسد المُضْغة.
- يشارف تصميم جهاز الطّفل العصبيّ على الاكتمال.
- تبدأ الخلايا العظميّة بالتكوّن.
- يتكوّن للمضغة رئتان ومعًى وكبد وكليتان وأعضاء جنسيّة داخليّة، لكنّ هذه جميعها لا تكون مكتملة.

الطول: يبلغ طول المضغة نحو ١,٣ سم (٠,٥ بوصة) أي أنّه بحجم حبّة العنب الصّغيرة.

(عند الأسبوع الثامن)

الأسبوع الثّامن

- في الأسبوع الثامن تتحوّل المضغة إلى «جنين».
- تتكوّن كلّ الأعضاء الدّاخليّة الأساسيّة لكنّها تكون بسيطة، كما أنّها قد لا تبدو في موضعها النّهائيّ.
- يمكن تمييز الوجه إذ يظهر للأنف قمّة، أمّا المنخران (فتحتا الأنف) فيبدوان في طور التّشكّل. كما يلتحم طرفا الفكّ ليشكّلا الفم، بالإضافة إلى أنّ اللّسان يتكوّن.
- تصبح الأعضاء الدّاخليّة للأذنين، وهي المسؤولة عن حفظ التوازن وعن السّمع، في طور التكوّن.
- تبدو أصابع اليدين والقدمين أكثر وضوحًا بالرّغم من أنّها تكون متّصلة بعضها بواسطة أوتار من الجلد.
- يظهر الذّراعان والسّاقان بارزين ويمكننا تمييز كتفين ومرفقين وركبتين.
- يتحرّك الطّفل كثيرًا بالرّغم من عدم إحساسك به حتّى الآن.

الطّول: يبلغ طول الطّفل ٢,٥ سم (بوصة واحدة) أي بحجم ثمرة الفراولة (توت الأرض).

التوائم

تكون ولادة التوائم بنسبة حالة حمل واحدة من بين ثمانين حالة تقريبًا. أمّا إذا كان لعائلتك ماضٍ مع التوائم، فإنّ ذلك يزيد من احتمال وضعك لتوأمين.

التّوأم الثّنائي البويضة: يولد مثل هذا التّوأم حين تلقّح بويضتان منفصلتان، كلٌ بحيوان منويّ. وهذه الحالة أكثر تواترًا بثلاث مرّات من وحيدة البويضة. يكون لكلّ فرد من التّوأم مشيمة خاصّة، وقد يكونان من الجنس نفسه أو مختلفي الجنس، ويتشابهان كتشابه أيّ أخوين غير توأمين.

التّوأم الوحيد البويضة: يأتي التوأمان متطابقين عندما تنقسم البويضة الملقّحة قسمين منفصلين، فينمو كلّ قسم مشكّلاً طفلاً مطابقًا لتوأمه. يتشارك التوأمان بالمشيمة نفسها، ويكونان دائمًا من جنس واحد، تتطابق خصائصهما الفيزيائيّة وتكوينهما الجينيّ.

سؤال وجواب

«هل بإمكاني التّأثير على جنس الطّفل؟»
يحدّد حيوان الرّجل المنويّ جنس الطّفل، فهو إمّا ذكر وإمّا أنثى. وقد دلّت الأبحاث على أنّ الحيوان الذكريّ أسرع في السّباحة من الحيوان الأنثويّ لكنّه أقصر منه عمرًا، وبناءً على هذا بإمكانك زيادة احتمال إنجاب صبيّ إذا مارست الجماع في أثناء ذروة الخصوبة عندك (نحو اليوم الرابع عشر قبل ميعاد الحيض المقبل)، وإنجاب فتاة إذا سبق الوصال ذروة الخصوبة بثلاثة أيّام.

الأسبوع ١٣

يصبح الجنين قريبًا في شكله من الإنسان بالرّغم من أنّ رأسه يبقى ضخمًا بالمقارنة مع جسده، أمّا أطرافه فتبدو صغيرة الحجم بالرغم من اكتمال تكوّنها. وستكتشفين أنّ الانزعاجات الّتي رافقت بداية الحمل بدأت تتناقص. احرصي على القيام بزيارتك الأولى إلى عيادة ما قبل الولادة في هذه الفترة.

التغيّرات لديك

- إذا سبق وكنت تشعرين بالغثيان والدّوخة الصّباحيّة فإنّ ذلك سيبدأ بالزّوال.
- ستلاحظين أنّ مرّات التّبوّل قد خفّ عددها فلم تعد كما كانت الحال في بداية الحمل.
- تستمرّ عندك حالة الانفعال السريع إزاء الأمور التّافهة، وذلك بسبب التغيّرات الهرمونيّة.
- قد تبرز لديك مشكلة الإمساك لأنّ حركة المِعى تتباطأ إبّان الحمل.
- تتزايد كمّيّة الدّم السّاري في جسدك، وهذا يتطلّب جهدًا أكبر من رئتيك وكليتيك وقلبك.

احرصي على الوقوف منتصبة القامة دائمًا، فهذا يساعدك في مراحل الحمل المقبلة

تشعرين بثقل نهديك وبحساسيّتهما للّمس

يبقى مظهر جسدك عاديًا على الأرجح

تقطع الأذنان الخارجيّتان شوطًا بعيدًا في تكوّنهما

يمكنك تحسّس أعلى الرّحم فوق عظم العانة مباشرة

تتشكّل أصابع منفصلة في اليدين والقدمين

وضع الطفل في الرّحم

زيادة وزنك

في الأشهر الثّلاثة الأولى

ستبلغ زيادة وزنك ١,٢ كلغ (كجم) (٢,٥ رطل) أي ما يعادل نحو ١٠٪ من كامل الزّيادة في أثناء الحمل، هذا إذا لم تعاني من مشكلة التقيّؤ.

١٠٪

طفلك

الطّول: ٦,٥ سم (٢,٥ بوصة)

الوزن: ١٨ غرام (٥/٨ أوقية)

انظري:
صفوف ما قبل الولادة ص ٣٤ ـ ٣٦
تمارين ما قبل الولادة ص ٤٥ ـ ٤٧
الطّعام الصّحّي على الصّفحات ٥٠ ـ ٥٣
التبوّل المتكرّر على الصّفحة ٤١
الدّوخة الصّباحيّة على الصّفحة ٤١
حمّالة الصّدر خلال الحمل على الصّفحة ٢٣
حماية ظهرك على الصّفحة ٤٤

صفوف تمارين ما قبل الولادة

باشري التّفكير في نوع صفّ ما قبل الولادة الّذي يلائمك وزوجك، وغالبًا ما يمكنك زيارة الصفوف التمهيديّة في هذه الفترة ـ وفي هذه الصّفوف تُشرح طرق بقائك سليمة في أثناء الحمل، على سبيل المثال ـ أمّا بالنّسبة إلى الصّفوف الفعليّة فهي تبدأ ما بين الأسبوع الثّامن والأسبوع العاشر قبل الولادة المنتظرة. وتستمرّ صفوف تمارين ما قبل الولادة إلى نهاية فترة الحمل.

اختيار صفّ التمرين

تشدّد الصّفوف المختلفة على مواضيع مختلفة، لهذا يجب أن تختاري الصّفّ الّذي يغطّي بالتّفصيل المواضيع الّتي تهمّك. إنّ هناك ثلاثة أنواع رئيسية من الصّفوف ولكنّك قد ترغبين في حضور أكثر من نوع منها، وهي كلّها تبحث المخاض والولادة.

صفوف المستشفيات

تشكّل هذه الصّفوف المجّانيّة مصدرًا غنيًّا للمعلومات المتعلّقة بالوسائل والأساليب المتّبعة في المستشفى حيث ستلدين. وقد تقومين بجولة في غرفة الولادة وجناح الأمومة. لكنّ عيب هذه الصّفوف الوحيد هو أنها كبيرة عادة، لهذا فإنّها تأخذ طابع المحاضرات المزوّدة بالأفلام ويصعب طرح الأسئلة فيها.

ما يمكن عمله

- اشتري حمّالة تناسب صدرك جيّدًا.
- احرصي على تناول وجبات متنوّعة تضمّ أطعمة مغذية.
- اتّقي الإمساك بشرب كمّيّة كبيرة من الماء وبتناول أطعمة ذات محتوى عالٍ من الألياف.
- اعملي فحصًا عامًّا لأسنانك.
- أعلمي رئيسك في العمل بحملك لكي تتمكّني من الحصول على إجازة مدفوعة فيتسنّى لك زيارة عيادة ما قبل الولادة.
- قومي بأوّل زيارة لك إلى عيادة ما قبل الولادة.
- استعلمي من العيادة عن سبل الحصول على علاج مجّاني لأسنانك خلال الحمل.
- مارسي تمارين ما قبل الولادة بانتظام وحاولي ممارسة السّباحة.
- انخرطي في صفوف لتمارين ما قبل الولادة إذا شئت ذلك.
- استعلمي عن أنواع صفوف ما قبل الولادة في محلّ إقامتك.

نموّ طفلك

- تشكّلت كلّ أعضاء طفلك الداخليّة وباشر معظمها وظائفه، ولهذا فإنّ الطّفل الآن أقلّ عرضة للأذى بسبب العقاقير أو الالتهابات.
- تكوّنُ الجفنان وهما يغطّيان العينين.
- أصبح للطفل صيوان أذن.
- تشكّلت الأطراف مع أصابعها.
- باشرت أظافر منمّمة النّموّ في أصابع اليدين والقدمين.
- تبدأ العضلات بالنموّ، ممّا يساعد في زيادة حركة الطّفل، فقد بات قادرًا على ثني أصابع قدميه كما باستطاعته قبض يديه.
- أصبح بإمكانه تحريك عضلات فمه للعبوس، بالإضافة إلى تحريك شفتيه، وهو قادر على فتح فمه وإغلاقه.
- بمقدوره أن يرضع وأن يبلع السّائل المحيط به، كما أنّه يتبوّل.

أسس رعاية الطفل

من الممتع حقًّا أن تتعلّما كيفيّة الاعتناء بطفلكما في صفوف ما قبل الولادة.

صفوف محلّيّة

اسألي قابلتك أين تقام هذه الصّفوف الّتي ـ بالرّغم من أنّها مجّانيّة ـ تُعدّ صغيرة عادة، كما أنّ أجواءها أكثر وديّة من صفوف المستشفى. وفي الصّفوف المحلّيّة ستقابلين أشخاصًا يعتنون بك وبطفلك كما ستقابلين غيرك من اللّواتي سيصبحن أمّهات. وتُشدّد هذه الصّفوف على كيفيّة الاعتناء بطفلك، وهي تبحث في الولادة والمخاض كذلك. إذا كنت تنوين الولادة في مستشفى فقد تتمكّنين من القيام بزيارة للمستشفى حيث ستلدين، وقد يدعى زوجك لحضور بعض هذه الصّفوف.

صفوف أخرى

في بعض البلدان، تُقام صفوف أخرى لما قبل الولادة تشدّد على التمارين، بالإضافة إلى تقنيّات أخرى كالاسترخاء لمساعدتك على مواجهة المخاض والولادة. وتكون هذه الصّفوف عادة مكانًا تقابلين فيه أمّهات أخريات في منطقتك، وسوف يُشجّع زوجك على حضور هذه الصّفوف.

نصائح حول المخاض: إنّ التدليك هو من التقنيّات الّتي قد تتعلّمينها أنت وزوجك للمساعدة على مواجهة المخاض.

الأسبوع ١٦

أنت الآن في الأشهر الثلاثة الثانية من الحمل، ويُفترض أن تشعري بالحيويّة والعافية. سيبدو عليك مظهر الحمل وستحتاجين إلى ثياب فضفاضة. لقد اكتمل تكوُّن طفلك وهو يتغذّى من المشيمة منذ الأسبوع الرابع عشر وسيستكمل في الأسابيع المتبقّية نموّه ويصبح قادرًا على الحياة بمفرده.

التغيّرات لديك

- لا شكّ في أنّك تشعرين بتحسّن.
- ينمو لديك شعور بالإثارة.
- تحصل تغيّرات في تصبّغات البشرة فتبدو حلمتا ثدييك والبشرة المجاورة قاتمة اللّون، ويظهر خطّ أسمر أسفل مركز المعدة، ولكنّ هذه كلّها تزول بعد الولادة.
- يترافق نموّ الطّفل مع ازدياد في شهيّتك.
- قد تصبح ثيابك المعتادة ضيّقة عليك نوعًا ما ولكنّ ثياب الحمل لا تزال غير ضروريّة.

يصبح الكلف والنّمش قاتمَي اللّون بسبب تزايد التصبّغات في جلدك

يبقى حجم ثدييك طبيعيًا لكنّك ستلاحظين تضخّمهما في الأسابيع المقبلة

تزول معالم الخصر عندك

يبدأ تكوّر البطن بالظّهور كانتفاخ بسيط حول المعدة

يبدو رأسه ضخمًا بالمقارنة مع جسده

غدا للطّفل رقبة

تمتلك أصابع يديه بصمة متميّزة

وضع الطّفل في الرّحم

زيادة وزنك	طفلك
ثاني ثلاثة أشهر عليك أن تتوقّعي زيادة من ٥ إلى ٧ كلغ (١١ ـ ١٥,٥ رطل) في وزنك خلال الأشهر الثلاثة المقبلة وهي تعادل ٥٠ إلى ٦٠٪ من كامل زيادة الوزن بسبب الحمل. ٦٠٪	**الطّول:** ١٦ سم (٦ بوصات) **الوزن:** ١٣٥ غرام (٤,٧٥ أوقية)

انظري أيضًا:
اختبار البروتين الجنيني الألفي على الصفحة ٣٧
بَزْل السَّلَى على الصفحة ٣٧
الطّعام الصحّي على الصفحات ٥٠ ـ ٥٣
الاسترخاء والتنفّس على الصفحتين ٤٨ ـ ٤٩
لون البشرة على الصفحة ٢١
التّدخين على الصفحة ١٣
جرعات مكمّلة لغذائك على الصفحة ٥٢
الفحص فوق الصوتيّ على الصفحة ٣٧

ما يمكن عمله

- تخلّي عن التّدخين إذا لم تكوني قد فعلت حتّى الآن، وشجّعي زوجك على أن يحذو حذوك.
- لا تذعني لشهيّتك الزّائدة فتتناولي أنواعًا غير صحّيّة من الطّعام، بل كلي بشكل صحّيّ وراقبي زيادة وزنك.
- باشري بتناول جرعات تحوي مادّة الحديد وحمض الفوليك، إذا لم تشعري بالغثيان وتبعًا لوصفة الطّبيب. وعليك تناول هذه الجرعات عندما تكون معدتك مليئة بالطّعام.
- زوري عيادة ما قبل الولادة للمرّة الثّانية. قد تُجرى لك صورة ما فوق صوتيّة ويُحلّل مصل الدّم، كما يتمّ بَزْل السَّلى في هذه الفترة وذلك إذا ظهر احتمال حدوث عيب ما في جسم الجنين.

نموّ طفلك

- ينمو الحاجبان والأهداب، بعد نموّ شعر زغبيّ على وجهه وجسده.
- تكون بشرته رقيقة للغاية وشفّافة، فتظهر شبكات الأوعية الدّمويّة عبرها.
- تتشكّل مفاصل يديه وساقيه ويبدأ تكوُّن عظامه.
- تنضج أعضاؤه الجنسيّة بشكل يسمح بتبيُّن جنسه، لكنّ الصورة ما فوق الصوتيّة قد لا تستطيع تحديده بعد.
- يحرّك الجنين صدره فيبدو كأنّه يتنفّس.
- يُصبح قادرًا على امتصاص إبهامه.
- يتحرّك بكثرة ولكنّك على الأرجح لا تشعرين بذلك بعد.
- إنّ قلبه ينبض بتردّدٍ أسرع بمرّتين من تلك، وبإمكان الطّبيب أو القابلة (الداية) سماع نبضه بواسطة آلة سمعيّة خاصّة بعد الأسبوع الرابع عشر.
- ينمو الطّفل بسرعة كبيرة خلال هذا الشهر.

المشاعر المتضاربة

إنّك وزوجك عرضة لمشاعر متضاربة حيال الحمل لذلك لا تندهشي إذا حلّ شعور بالإحباط مكان مشاعر الإثارة والحماسة أحيانًا، بل تحلّي بالصّبر وتفهّمي مشاعرك السّلبيّة فهي زائلة بعد الوضع على الأرجح.

الهواجس المشتركة

إنّ أفضل الأساليب للتخلّص من الهواجس المزعجة حيال الطّفل أو الأبوّة هو مناقشة هذه الهواجس فيما بينكما بصراحة. كما يساعدكما تقصّي المعلومات قدر الإمكان حول الولادة لأنّ ذلك يجعلكما تتفهّمان التّغيّرات الّتي تحصل.

سؤال وجواب

«كيف يمكنني التأكّد من أنّ الطفل سيكون معافًى؟»

إنّ احتمال اكتساب طفلك لعيب ما ضئيل جدًّا، ذلك أنّ أكثر العيوب تحصل في الأسابيع الأولى للحمل وتنتهي عادةً بالإجهاض. فإذا غدوت في الأسبوع ١٣، يكون نموّ الطّفل قد اكتمل ويصبح مجال وقوع عيب ما ضيّقًا. وإذا كان نمط حياتك خاليًا ممّا قد يؤذي طفلك فإنّك تقلّصين هذا المجال أكثر فأكثر.

أنتِ

من الطّبيعيّ أن تتخلّل أحاسيس الشّوق والتّرقّب لديك مشاعر أخرى سلبيّة الطّابع أحيانًا، منها الخوف من عدم محبّة الطّفل، ولكن ما إن يولد وتتعرّفين إليه بشكل جيّد حتّى ينمو الحبّ بينكما. كما إنّك قد تشعرين بالكآبة حيال تبدّل مظهرك وقد تغضبين من طفلك لهذا العبء المنغّص. لكنّ أكثر التّغيّرات الجسديّة بروزًا تزول بعد الوضع، وبإمكانك استعادة مظهرك عندها بمساعدة بعض التمرينات اللّطيفة.

زوجك

ما إن ترى الجنين على الشّاشة (ما فوق الصوتيّة) حتّى يصبح وجوده واقعًا. ربّما تشعر بأنّك مهمَل، وقد تغار من كلّ ذلك الاهتمام الّذي يحظى به الطّفل. لكن يجب أن تشعر بالإثارة وأن ترى النّاحية الإيجابية للأمر. أمّا إذا راودك قلق حول كفاية دخلك لإعالة الأسرة فعليك أن تحاول ترتيب ميزانيّتك.

كلاكما

من الطّبيعيّ أن تشعرا بالإثارة حيال الطّفل وبالقلق حيال استعدادكما للأبوّة. وإذا أثار المخاض والولادة قلقكما فحاولا الاستعلام عنهما فتمارس الزوجة تمارين تساعد على الثّقة والسّيطرة على الأمور عند الوضع، كتمرين التّنفّس.



الأسبوع ٢٠

قد يتكوّن لديك إحساس قويّ بأنّك على ما يرام خلال الأشهر الواقعة في منتصف مدّة الحمل. فيبدو عليك التألّق، الذي تشعرين به، وهذا يُعزى إلى التحسّن الملحوظ في بشرتك وشعرك. كما يُعدّ السّفر في عطلة فكرة ممتازة إذا شعرت بالنّشاط. ومن المفروض أن تكوني قد شعرت بالإثارة النّاجمة عن تحسّسك حركة طفلك في هذه المرحلة.

التغيّرات لديك

- يزداد تصبُّغ البشرة وضوحًا، لكنّه يحور بعد الولادة.
- قد يفرز ثدياك اللِّباء (اللبن السرسوب). وهو مادّة تزوّد الأطفال بما يحتاجونه من غذاء في الأيّام الأولى. امسحي اللِّباء بمنديل، ولا تحاولي عصر المزيد.
- قد تعانين من بعض عوارض الحمل الشائعة، مثل نزيف في اللثة أو ازدياد التصريف المهبلي. تراخي المفاصل وأربطة العضلات، وقد ينتج عن ذلك آلام في الظهر وغيره من المواضع

تغدو حلمتا ثدييك قاتمتين أكثر من المعتاد خلال الحمل

يُرجّح أن يتضخّم حجم ثدييك على نحو لافت

بات أعلى الرّحم بمستوى السّرّة

إنّ الطّفل قادر على القبض بيديه

تتناسب السّاقان مع سائر أقسام جسمه

وضع الطّفل في الرّحم

سوف تشعرين، بادئ الأمر، بتحرّك طفلك كرفيف خافت داخل بطنك وكأنّها فقاعات تتصاعد داخلك

زيادة وزنك	طفلك
نحو الأسبوع ٢٠ للحمل ترقّبي أن تكتسبي ما يقارب ٠,٥ كلغ (رطل واحد) في الأسبوع الواحد خلال هذا الشهر. خذي احتياطات إضافيّة لتأكلي بشكل صحّيّ لأنّ الأسابيع القليلة القادمة تسجّل مرحلة النّموّ الأقصى لطفلك وزيادة الوزن القصوى لديك.	**الطّول:** ٢٥ سم (١٠ بوصات) **الوزن:** ٣٤٠ غرامًا (١٢ أوقية)

انظري كذلك:
شكاوى معتادة على الصفحات ٤٠ ـ ٤٢
الأكل الصحّيّ، ص ٥٠ ـ ٥٣
أشياء ضروريّة للطّفل ص ٢٧
حماية ظهرك ص ٤٤

المظهر الحسن

قد تشعرين بأنّك في أحسن حالاتك خلال أشهر منتصف الحمل، كما قد تبدين في أبهى حال: شعرك برّاق ووجنتاك متورّدتان وبشرتك ناعمة وسليمة. لكنّ هذا التحسّن لا يظهر عند كلّ النساء فقد يكون لمستويات الهرمون العالية تأثيرات سلبيّة على بشرتك وأظافرك وشعرك. إلاّ أنّ كلّ التغيّرات السلبيّة تختفي بعد الولادة عادةً.

الشّعر

غالبًا ما يهبك الحمل شعرًا كثيفًا لمّاعًا. إلاّ أنّ هذا التحسّن لا يصيب كلّ أنواع الشّعر، فالشّعر الدهنيّ قد يغدو أوفر زيتًا من ذي قبل والآخر الجافّ قد يصبح أشدّ جفافًا وأكثر تقصفًا، وبهذا يكون تساقط شعرك أغزر من العادة. ينحو شعر الوجه والجسد إلى أن يغدو قاتمًا.

ما العمل؟ إذا كان شعرك جافًّا ويتساقط بسهولة استعملي مستحضرًا ملطّفًا مع مكيّف للشّعر. لا تكثري من تمشيط شعرك بل كوني لطيفة في التمشيط. أمّا بالنّسبة للشّعر الدّهنيّ فاغسليه مرارًا ليبقى لمّاعًا. وبما أنّ حال الشّعر متقلّبة خلال الحمل فتجنّبي تجعيده وصباغه.

قصّي شعرك واعتمدي تسريحة سهلة العناية بها

قد تغدو بشرتك ناعمة وخالية من الشّوائب

نسيج البشرة ومكوّناتها

من المرجّح أن تتحسّن بشرتك خلال الحمل: تختفي الشّوائب ويغدو نسيج البشرة ناعمًا وحريريًا. إلاّ أنّك قد تجدين أنّ بشرتك غدت أشدّ جفافًا أو أغزر دُهنًا، وربّما تصبح مبقّعة.

ما العمل؟
نظّفي بشرتك جيّدًا. وإذا كانت جافّة ادلكي المناطق الجافّة بواسطة مرطّب، وزيدي زيت استحمام على مياه حمّامك، وقلّلي من استعمال الصّابون ما أمكنك.

لون البشرة

إنّ الزّيادة في تصبّغ البشرة خلال الحمل أمر طبيعيّ. إذ تصبح الشّامات والوحمات والنّدبات، وبخاصّة النّمش، قاتمة، وقد تتّسع رقعتها. كما قد يظهر خطّ أسمر على معدتك. وربّما تلاحظين وجود بقعة سمراء أو قناع فراشيّ الشّكل يمتدّ على وجهك وعنقك، فلا تقلقي لأنّ كلّ هذا يزول سريعًا بعد الولادة.

ما العمل؟ تحاشي ضوء الشّمس السّاطع لأنّه يزيد التّصبّغ سوءًا، أمّا إذا تعذّر عليك تجنّب التّعرّض للشّمس فاستعملي كريمًا شمسيًّا ذا قدرة تصفية عالية. ولا تحاولي تبييض القناع القاتم، لكن يمكن تغطيته باستعمال قلم لإخفاء شوائب البشرة.

الأظافر

قد تلاحظين أنّ أظافرك تتكسّر وتتشقّق بسهولة غير عاديّة.

ما العمل؟ ارتدي قفّازات لدى قيامك بالأعمال المنزليّة الرّتيبة وخلال الاعتناء بالحديقة.

ما يمكن عمله

- احرصي على الوقوف بشكل سليم فتجنّبي ظهرك الإجهاد، ولهذا عليك انتقاء أحذية ذات كعب منخفض.
- اتّخذي الخطوات العمليّة المذكورة في الصّفحات ٤٠ ـ ٤٢ لإزالة أيّ انزعاجات أخرى لديك.
- باشري بتحضير الملابس والمعدّات الضّروريّة لطفلك، كالسّرير النّقّال مثلاً.

سؤال وجواب

هل تفيد رحلة طويلة؟
ليس من سبب يمنعك من السّفر في أثناء الحمل عادةً. لكن من المفضّل ألاّ تكوني وحيدة، وبخاصّة في رحلة طويلة في السّيارة. عليك ارتداء ملابس فضفاضة ومريحة، كما ينبغي أن توقفي التّرحال كلّ ساعتين فتتمشّي لبضع دقائق على الأقلّ لأنّ هذا مفيد لدورتك الدّمويّة. ولا تنسي حمل بطاقة التّعاونيّة دومًا.

نموّ طفلك

- ينبت الشّعر على رأس طفلك.
- تبدأ أسنان الجنين بالتكوّن.
- يتكوّن الدّمام وهو المادّة الدّهنيّة الّتي تحمي بشرة طفلك في الرّحم.
- تتكوّن ذراعا طفلك وساقاه.
- تنتقل المواد المناعيّة منك إلى طفلك عبر دمك لمساعدته على مقاومة المرض في الأسابيع الأولى.
- يصبح الطّفل كثير الحركة ولا شكّ في أنّك تشعرين بحركاته للمرّة الأولى فتبدو كأنّها رفيف خافت. وهو قد يتجاوب مع الأصوات خارج الرّحم، ولا تقلقي من عدم تحرّكه كثيرًا لأنّ هذه الفترة تكون عادةً هادئة نسبيًّا بالنّسبة للأطفال.

الأسبوع ٢٤

غالبًا ما يكون هذا الشهر أفضل أشهر الحمل، وفيه يكون مظهرك جميلًا.

وإذا كنت قد اكتسبت بعض الوزن حتى الآن، فإنك ستشهدين زيادة كبيرة في وزنك هذا الشهر بحيث يبدو جليًّا أنك حامل.

التغيرات لديك

- من المألوف أن تكتسي زيادة في الوزن خلال هذا الشهر أو الشهر الذي يليه.
- تُوفّر الثياب الفضفاضة التي لا تقيّد الحركة، راحة أكبر من الآن فصاعدًا.
- قد يغدو التعرّق مشكلة لأنّ شعورك بالحرّ يزداد، لذا اشربي كمية كبيرة من الماء وتجنّبي لبس الأقمشة المصنّعة.

قد يبدو وجهك منتفخًا بعض الشيء بسبب احتواء جسمك على الماء الزائد

يتجمّع الوزن الزائد في القسم الأعلى من جسمك عن احتباس الماء، ولهذا فإن الزيادة في الوزن ليست بالدهن

قد تصبح حلمتا الثديين ـ وهما المنطقتان المحيطتان بالحلمتين ـ أشد ظهورًا

تتضخّم حجمك بسرعة

وضع الطفل في الرحم

تمتد سُرّته نحو العانة

تنضغط عيناه بسبب الحبل في وجهه

زيادة وزنك

عند حلول الأسبوع ٢٤ للحمل

تستمر زيادة الوزن عندك بمعدّل ٠,٥ كلغ (رطل واحد) في الأسبوع، على الأرجح. وإذا كنت دون الوزن المطلوب عند بدء الحمل فإنّ معدّل الزيادة يكون أعلى.

طفلك

الطول: ٣٣ سم (١٣ بوصة)

الوزن: ٥٧٠ غ (١,٢٥ رطل)

انظري أيضًا:
تمارين ما قبل الولادة ص ٤٥ ـ ٤٧
ثياب الحمل ص ٢٥
الاسترخاء والتنفس ص ٤٨ ـ ٤٩

الطفل في الرحم

يبدو الطفل إنسانًا واعيًا ذا مشاعر ويتجاوب مع محيطه، بالإضافة إلى نموه العضوي. يأخذ وضعه في الرحم وهو متمرّس بحذا على ذلك. يتوسّد كيس المياه الذي يحيط به، يعتمد كليًّا على المشيمة لتأمين الطعام والأكسجين والتخلّص من فضلاته. يبدو مشابهًا لوليد حديث، ويتصرّف مثله

ما يمكنك عمله

- إذا كانت حلمتاك مسطّحتين أو منحرفتين وترغبين في إرضاع طفلك فإنك قادرة على ذلك، ويُستحسن استشارة الطبيب حول هذا الموضوع.
- ارفعي قدميك كلّما سنحت لك الفرصة خلال النهار.
- واصلي التمارين بلطف وانتظام، وامضي بالاسترخاء والتنفّس.
- إذا كنت تستقلّين عملًا ما، اطلبي شهادة من طبيبك لتتمكّني من طلب معاش الأمومة أو إجازة الأمومة عند حلول الأسبوع السادس والعشرين.

سؤال وجواب

ما هو أفضل أنواع الحمّالات؟

لا بدّ اختيار حمّالة صدر (يفضّل أن تكون من القطن) ذات شريط عريض تحت الكتفين وشريطين عريضين على الكتفين، وظهر قابل للتعديل، لتمنحي صدرك الإسناد الذي يحتاجه أثناء الحمل. تحقّقي من مقاسك بانتظام لأنّ ثدييك سيستمران في التضخّم طيلة الحمل. فقد يصبح مقاس الكأسين اللذين تحتاجين عند نهاية الحمل ضعف مقاسك الطبيعي. وإذا صار صدرك ثقيلًا جدًّا فارتدي حمّالة صدر خفيفة الوزن أثناء الليل.

نمو طفلك

- لم يتمّ تخزين الدهن بعد لذا فإنّ طفلك لا يزال نحيفًا.
- تتشكّل غدد العرق في البشرة.
- تتكوّن عضلات الذراع والساق، ويقوم طفلك باستعمالها بانتظام إذ تتلقّى ضربات من الحركة المحمومة، تشعرين في أحشائك بحركته، وبعضها فترات من الهدوء.
- بات طفلك قادرًا على السّعال والفواق (الحازوقة)، وقد تشعرين بفواقه فيبدو كأنّه حركة قرع.

البصر

ما زال جفناه مغلقين، لكنهما يفتحان مع حلول الأسبوع ٢٨ فيتمكّن عندها من الرؤية ومن فتح عينيه وإغلاقهما

السمع

بإمكانه سماع صوتك. وإذا كانت هناك الموسيقى الصاخبة توقظه. إنّه يفضّل بعض أنواع الموسيقى على غيرها فقيقًا تلك محرّكاته، بالإضافة إلى أنّه يجفل لدى سماعه ضجيجًا مفاجئًا.

تعابير الوجه

إنّه يقطّب حاجبيه ويحرّكه تعبيرًا ويغمز بعينيه ويفتح فمه ثم يغلقه.

نظام إمداد الحياة

يتغذّى الطفل بواسطة المشيمة وبحمية سائل السلى (الماء الذاتي)، الذي يتغيّر مرّة كل أربع ساعات، كما أنّ هذا السائل يحفظ حرارة الطفل ويقيه الصدمات والصدمات المفاجئة

التحرّكات

إنّه يركل ويلكم ويحسب بحركة تقلبية كما أنّه يمصّ يديه

نماذج النوم

ينام ويستيقظ عشوائيًّا وقد يكون في قمّة حيويته عندما تحاولين النوم

الشخصية

يعلو قسم الدماغ المختصّ بالشخصية والذكاء لدى الطفل خلال الشهر السابع، وهذا ما يساعد على التكوين السريع لشخصيته.

المصّ والابتلاع والتنفّس

إنّه يمصّ إبهامه ويبتلع الماء الذاتي (سائل السلى) الذي يحيط به ويطرحه من جسده بولًا. وقد يشرب، أحيانًا، الكثير من هذا السائل فيصاب بالفواق، كما أنّه يقوم بحركات تنفّس، متمرّنًا بذلك على الحياة خارج الرحم.

التذوّق

تتشكّل براعم التذوّق لديه، فيصبح بإمكانه الاستجابة للمذاق الحلو أو اللاذع أو المرّ عند حلول الأسبوع ٢٨

ترى المشيمة الطفل من العقبات التي تحتاج. كما أنّ ما يصل إلى طفلك سواء أكان ضارًّا أم مفيدًا، ينتقل إلى طفلك

يصل الحبل السُّرّي ـ وهو يتألّف من ثلاثة أوعية دموية ـ الطفل بالمشيمة

الأسبوع ٢٨

مع دخولك الأسبوع الثامن والعشرين يبقى لك ثلاثة أشهر من الحمل. فتشعرين بأنك ضخمة وخرقاء، وتلاحظين أنك كثيرة النسيان. مقابل ذلك يأخذ الطفل في اختزان الدهن، خلال هذه الأشهر الأخيرة. كما يعطي قليل الحركة، وبإمكانك تحسس تحركاته. وإذا ما اضطررت إلى ولادته في هذه الفترة، يكون قادرا على البقاء على قيد الحياة إذا أولي رعاية خاصة.

التغيرات لديك

- قد تزعجك بعض مشاكل الحمل الشائعة كالحرقة وعسر الهضم والتشنجات.
- قد تلاحظين وجود خط حمراء اللون على بطنك
- تشعرين، بعض الأحيان، بتقلصات خافقة أو تقلصات من الشعور [illegible] ولكنها غير مؤلمة عادة
- قد تراودك أحلام مؤلمة تتعلق بالولادة والطفل. وهذا أمر طبيعي، ينجم غالبا عن عدم الراحة في النوم، أو عن تحركات الطفل، وهي لا تشير إلى أن سوءا ما أصاب طفلك.

في منصة تتالى الصلاة إلى الخلف أثناء تضخمك

تقدم الأوردة في الذراع [illegible] خلال الحمل

يغطي الأدمة (الغلاف الشحمي) وجهه وجسمه، مما يجعل بشرته ناعمة (مادة الملاسة)

إن أعلى رحمك هو في منتصف المسافة بين سرتك وعظم القص

لقد انفتحت عيناه

إنه يسبح في مرحلة متطورة

وضع الطفل في الرحم

تحصل زيادة الوزن في بطنك والجانبين والمعصمين

أنظري أيضا:

شكاوى معتادة ص ٤٠ - ٤٢

حماية ظهرك ص ٤٤

علامات الخط ص ٤٢

زيادة وزنك	طفلك
الأشهر الثلاثة الأخيرة من المرجح أن تكتسبي، خلال الأشهر الأخيرة، نحو ٤ كلغ (٩ أرطال) أي ما يعادل ٣٠ إلى ٤٠٪ من كامل زيادة الوزن أثناء الحمل. ٣٠٪	الطول: ٣٧ سم (١٤,٥ بوصة) الوزن: ٩٠٠ غرام إلى ١ كلغ (٢ - ٢,٢٥ رطل)

ملابس الحمل

تظلين، خلال الأشهر الخمسة الأولى وحتى الشهر السادس من الحمل، قادرة على ارتداء ثيابك العادية إذا كانت فضفاضة، أو إذا كان توسيعها ممكنا. إلا أن بعض الملابس الجديدة قد تشعرك بالتجديد. ولكنك لا تكونين مجبرة على شراء ملابس الأمومة. بل ابحثي من تشكيلات المحلات عن ملابس جذابة ومريحة، يسهل الاعتناء بها

ملابس تسبقة فضفاضة

إن فساتين «البندرت»، والقمصان، والتنانير الضيقة، والثياب الشاملة الفضفاضة، ذات مظهر أنيق، وهي مريحة كذلك. يمكنك ارتداؤها أيضا بعد الوضع. إنما احرصي على أن تكون أطرافها واسعة وطويلة

ما يمكن عمله

- احرصي على أن تأخذي قسطا وافيا من الراحة، ونامي باكرا. ارفعي قدميك في أثناء ساعة الغداء، واحتسي الراحة عندما [illegible]
- [illegible] رئيسك في العمل، حقك، عن الزمن الذي تنوين فيه التوقف عن العمل وعن نيتك في العودة إلى العمل بعد ولادة طفلك. أرسلي له كتابا قبل موعد توقفك بثلاثة أسابيع على الأقل. فقد تكونين مؤهلة لكسب معاش الأمومة ابتداء من الأسبوع التاسع والعشرين. ولكنك قد ترغبين البقاء في العمل لفترة أطول وذلك [illegible] إلى نوع عملك، وفقا للمواصلات، وحالة المواصلات.
- [illegible] عيادة ما قبل الولادة مرة كل أسبوعين، ابتداء من الآن وحتى الأسبوع السادس والثلاثين، حيث يمكن، عادة، سماع نبض الطفل بواسطة مسماع جسني.

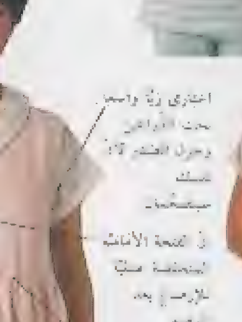
نمو طفلك

- تكون بشرته حمراء اللون ومجعدة، ويبدأ الدهن بالاختزان تحتها
- لوحظ حصول تطورات لافتة في جزء الدماغ المتعلق بالتفكير، إذ أصبح أكبر حجما، وأكثر تعقيدا، مما يجعل الطفل في الأشهر التالية يشعر بالألم ويستجيب له على نحو يماثل تصرف الوليد الحديث
- يملك الطفل عددا من براعم التذوق يفوق العدد الذي يملكه منها عند الولادة، إذ إن حاسة التذوق عنده تصبح حادة.
- لا تكون رئتاه قد اكتملتا كليا. فهما تحتاجان إلى تكوين مادة تدعى العامل السطحي («السورفاكتانت»)، تمنعهما من الانحسار بين النفس والآخر.
- بإمكان زوجك أن يشعر بحركة الطفل إذا وضع يده على بطنك، بل بإمكانه تحسس شكل القدم أو المؤخرة عندما يركل الطفل أو يتقلب.

ارتدي ثيابا مريحة مريحة ولا تعيق الحركة، كقميص تلائم خصرك وذلك بإدخال المطاط عند الخصر بشريطة

اختاري زيا واسعا تحت الأرداف وحول الصدر كي لا يصبح [illegible]

وشعي الحزام كما تشائي [illegible]



إن فتحة الأمامية المتخفضة تسهل للإرضاع بعد الوضع

احرصي على عدم [illegible] الخصر جيدا، وعدم وجود حزام ضيق.

ما يمكن اختباره

يزداد شعورك بالحر خلال الحمل، لذا ابحثي عن ملابس خفيفة وفضفاضة، مصنوعة من القطن أو غيره من الألياف الطبيعية. في حالة البرد ارتدي ثيابا مدفئة، إنما تجنبي كل ما يضغط عند الخصر، أو يعيق جريان الدم في ساقيك كالجوارب الضيقة التي تصل مستوى الركبة.

إن الأحذية المريحة ذات الكعب الواطئ، ضرورية، إنما يفضل تجنب الكعب المسطح، بالإضافة إلى أنك قد لا تتمكنين من ارتداء الأحذية ذوات الشريط بسبب الصعوبة التي تواجهين في ربطها

الثياب المريحة

إن ثياب الرياضة مريحة ولا تعيق الحركة، كثيفها تلائم خصرك وذلك بإدخال المطاط عند الخصر بشريطة

الملابس المناسبة

إن الصدر، حال ذكرنا، فهو متعدد الاستعمال. عليك ارتداء قميص «تيشيرت» تحته، في الأيام التي تنخفض فيها درجة الحرارة. تحققي من كفاية الوسع في الجانبين التي تكون متناسقا مع جسمك عندما يزداد حجمك، فملابس الأمومة تكون عادة أطول عند المقدمة بـ ٢,٥ سم (بوصة واحدة)، حدة بهذه الغاية

الأسبوع ٣٢

تشعرين أنك بحاجة إلى الرّاحة التامّة، لذا حاولي أن تستلقي خلال النّهار. كما تشعرين بأنك جسيمة، وربّما تنهكك حالة الحمل. لقد آن الأوان لحضور صفوف فنّ الأبوّة التي تستمرّ حتّى نهاية الحمل. لقد اكتمل تشكّل الطّفل وأضحى جسده متناسبًا، فهو يواصل اختزانَ الدّهن تحت بشرة الجنين، ويبدو أكثر سمنة.

التغيّرات لديك

- كلّما كبر الطّفل ازداد ضغطه على أعضائك الدّاخليّة، وهذا يؤدّي إلى مصاعب منها: ضيق التّنفّس، والحاجة المتكرّرة للتبوّل. وقد يرشح منك بعض البول عندما تركضين، أو تسعلين، أو تعطسين، أو تضحكين.
- قد تنامين أقلّ من العادة.
- تبدو سرّتك مسطّحة، وقد تبرز نحو الخارج، ولكنّها تعود إلى طبيعتها بعد الولادة.
- تتمدّد مفاصل حوضك استعدادًا للوضع، لذا قد تواجهين أوجاعًا في منطقة الحوض.

قد يبدو الخطّ القاتم عبر أسفل معدتك شديد الظّهور

سوف تكون سرّتك نافرة ومسطّحة بسبب ازدياد حجم طفلك

يصبح الرأس والجسد متناسبين، ويستمرّ هذا التناسب بعد الولادة

وضع الطفل في الرّحم

قد تؤلمك قاعدة قفصك الصّدري، لأنّ رحمك يضغط نحو الأعلى

زيادة وزنك	طفلك
عند الأسبوع ٣٢ من الحمل يبدأ معدّل الزّيادة في وزنك بالتّناقص عند نهاية هذا الشّهر على الرّغم من أنّ طفلك ينمو بسرعة. وعليك الاقتصاد في تناول الكربوهيدرات، والمشروبات التي تحوي الحليب (اللّبن)، إذا كنت لا تزالين تكتسبين الكثير من الوزن.	الطّول: ٤٠،٥ سم (١٦ بوصة) الوزن: ١،٦ كلغ (٣،٥ رطل)

انظري أيضًا
صفوف ما قبل الولادة ص ١٧
ضيق التّنفّس ص ٤٠
التّبوّل المتكرّر ص ٤١
قاع الحوض ص ١٥
تمارين الاسترخاء ص ٤٨ ـ ٤٩

ما يمكن عمله

- استريحي خلال النّهار وارفعي قدميك مدّة ساعة أو ساعتين.
- إذا واجهت صعوبة في النّوم، مارسي تمارين الاسترخاء قبل الخلود إلى النّوم، وحاولي الاستلقاء على جانب واحد، بحيث تكون إحدى ساقيك مثنيّة وموضوعة على وسادة. وإذا لم تتمكّني من النّوم على الرّغم من هذا التّدبير، فلا تقلقي لأنّه من الطّبيعي أن تبقي مستيقظة خلال اللّيل في هذه المرحلة من الحمل.
- تابعي تمارين قاع الحوض، فهي ذات أهمّيّة، وخاصّة إذا تسرّب منك البول.
- ابتدئي بحضور صفوف ما قبل الولادة، إذا لم تكوني قد فعلت ذلك حتّى الآن.
- أجري فحص دم، للتحقّق من عدم إصابتك بفقر الدّم أو بمشاكل رئويّة.

سؤال وجواب

«إنّي خائفة من إيذاء الطّفل في أثناء الجماع، فهل هناك من خطر؟»

إنّ هذا الهاجس شائع، ولكن لا داعي له عندما تكون حالة حملك طبيعيّة، لأنّ الطّفل محميّ، فهو يوجد ضمن الكيس الذي يحيط به، بحيث لا يتأذّى عند ممارستك الجنس. بإمكان الطّبيب أو القابلة (الدّاية) أن يعلمك، إذا اضطرّ الأمر، بوجود أيّة أخطار مثل انخفاض المشيمة.

نموّ طفلك

- يشابه مظهرُ الطّفل الآن مظهرَه عند الولادة، لكنّه بحاجة إلى قليل من التّسمين.
- بات بإمكانه الآن تمييز الضّوء من الظّلمة.
- من المرجّح أن ينقلب الطّفل الآن، بحيث يصبح رأسه نحو الأسفل استعدادًا للولادة.

ضروريات لطفلك

اشتري الحاجات الأساسيّة التّالية لمولودك الحديث، ثمّ أضيفي الأشياء الأخرى بعد ولادته.

المستلزمات

سوف تحتاجين إلى

- مهد، وآخر نقّال، أو سرير كي ينام فيه طفلك
- لوازم المهد أو السّرير
- بطّانيّة محزّمة ناعمة
- مقعد للطّفل مخصّص للسّيّارة (إذا كان لديك سيّارة) يمكن أن يُستعمل ككرسيّ
- مغطس الطّفل
- منشفتين ناعمتين
- بساط لتغيير ثيابه وحفاضاته فوقه
- لوازم تغيير الحفاضات، وحفاضات
- لوازم زجاجة الرّضاعة (البيبرونة) (إذا أردت الإرضاع بواسطة الزّجاجة).

اختاري اللّباس الذي يحوي أزرارًا عند المعلّقة والمعاصم والأطراف

الملابس

- يجب أن يكون مقاس الملابس ٦٠ سم، وسوف تحتاجين إلى
- ستّ صُدَر ذات فتحة واسعة
- ثماني كنزات مطاطيّة
- سترتين صوفيّتين
- لباسي نوم
- زوجين من الجوارب النّاعمة
- قبعة للشّمس أو قبعة صوفيّة

التّمتّع بالجنس

إنّ ممارسة الغرام غالبًا ما تكون ممتعة بشكل خاصّ في أثناء الحمل، حين تكونين أشدّ قابليّة للإثارة بسبب زيادة مستوى الهرمون، وحين تغيب هواجس منع الحمل.



أساليب أخرى للحبّ

قد تفقدين الاهتمام بالجنس، أحيانًا، وبخاصّة خلال الأسابيع الأولى والأخيرة من الحمل. لكنّ هذا لا يعني أن تتوقّفا عن إظهار مشاعركما الحميمة الواحد تجاه الآخر، حتّى حين لا تشعرين برغبة في ممارسة الجنس بسبب التّعب والشّعور بالثّقل، بل ابحثا عن وسائل أخرى لإظهار عواطفكما كالتّقبيل والاحتضان والمداعبة والملامسة.

تغيير الوضعيّة

قد تجدين الوضع التّقليديّ، حيث يكون الرّجل في الأعلى، غير مريح خلال الأسابيع الأخيرة من الحمل، لذا جرّبا وضعيّات أخرى، إذ يمكنك الجلوس في حضن زوجك، أو الرّكوع بحيث يكون هو خلفك، أو الاستلقاء معًا على جانبكما.

الأسبوع ٣٦

ينبغي أن تكوني قد توقفت عن العمل، وبدأت تستعدين للوضع. ومن المرجح أنك تتوقين إلى نهاية الحمل، لكنك ما زلت تتوجّسين من المخاض والولادة والانتقال إلى مرحلة الأمومة. أمّا الطفل فهو يشغل كامل حجم الرّحم، لذا فإنه يركل ويتكور، وعوضاً عن أن يحرك جسمه كله. وإذا وُلد الآن فإن فرصة بقائه حيّاً تعدّ ممتازة.

التغيرات لديك

- إذا كان هذا طفلك الأول، فإنّ الحرقة وسوء الهضم وضيق التنفّس ستتضاءل جميعها عندما يتجه رأس الطفل نحو الحوض.
- تخفّ مثانتك للانضغاط، لذا قد تحتاجين إلى التبول تكراراً.
- من الطبيعي أن تشعري بالتعب بسبب قلة النوم وثقل الطفل.
- غالباً ما تكون غريزة التعشيش قوية إذ تشعرين بثقة وحيوية، فترتبين كل الأدراج والخزائن (الدواليب) في المنزل، لكن لا تبالغي فأنت سترهقين نفسك سريعاً.

سوف يتّخذ طفلك الآن وضعه النهائي [illegible]، لذا احرصي على [illegible]



وضع الطفل في الرّحم

ربما يكون رأس الطفل قد نزل باتجاه الحوض

انظري أيضاً:

ضروريات لطفلك ص ٢٧
التبول المتكرر ص ٤١
الاستعداد للولادة ص ٥٤ - ٥٥
حماية ظهرك ص ٤٢
تمارين الاسترخاء ص ٤٨ - ٤٩
الكواحل المتورمة ص ٤٢
الأوردة الدوالية ص ٤٢

زيادة وزنك

عند الأسبوع السادس والثلاثين من الحمل

يتناقص معدّل الزيادة، وقد يتوقّف بحلول الأسبوع ٣٨. وإذا كان كامل الزيادة أقلّ من ١٣ كلغ (٢٨,٥ رطل)، فإنّك ستعودين إلى وزنك الذي كنت عليه قبل الحمل بسهولة.

طفلك

الطول: ٤٦ سم (١٨ بوصة)

الوزن: ٢,٥ كلغ (٥,٥ رطل)



الراحة في أواخر الحمل

من المرجح أن تُرهقي بسهولة خلال الأسابيع الأخيرة، وقد يكون نومك أقل من المعتاد، كما قد يُنهكك الوزن الزائد الذي تحملين. فلا تقاومي إحساسك بالتعب، بل اخلدي للراحة والاسترخاء كلّما أمكنك ذلك.

لتجنّب إرهاق نفسك

ارفعي قدميك كلما دعت الحاجة خلال النهار، وابحثي عن أعمال هادئة تقومين بها أثناء استراحتك.

مارسي تمارين الاسترخاء المفيدة، واستمعي إلى موسيقى هادئة، أو اقرأي كتاباً أو مجلة، أو حيكي رداء للطفل. وقد يساعدك النوم بأعصابك ويوفر لك أيضاً من الطاقة على تجنّب الإرهاق.

ما يمكنك عمله

- ارفعي قدميك كلّما استطعت ذلك، لتجنّب تورّم الكاحلين والأوردة الدوالية.
- قومي بزيارة العيادة كلّ أسبوع، منذ هذا التاريخ وحتّى نهاية الحمل.
- إذا كنت ستلدين في المستشفى، احرصي على القيام بجولة في غرفة الولادة وجناح الأمومة.
- اشتري حمّالة صدر لفترة الإرضاع.
- املأي خزائن الطعام والثلاجة في منزلك احتياطاً لفترة مكوثك في المستشفى، أو عودتك منها.
- حضّري حقيبتك استعداداً للذهاب إلى المستشفى، وإذا كنت ستلدين في المنزل فاجمعي الأشياء التي تحتاجينها.
- تحقّقي من أنّ كلّ شيء بات جاهزاً لمجيء الطفل.

حمّالة صدر لفترة الإرضاع

إذا رغبت بإرضاع طفلك من الثدي فسوف تحتاجين إلى حمّالتي صدر تُفتحان من الأمام للإرضاع. وللتأكد من أنّ مقاسهما ملائمك، يفضّل شراؤهما بعد الأسبوع ٣٦.

عمّ تبحثين

ثمة هناك نوعين رئيسيين من حمّالات الصدر: الأول مزوّد بطيّات تفتح لتظهر الحلمة ومحيطها، والآخر برباط عند المقدمة يمكّنك من إبراز الثدي بكامله. ويفضّل النوع الثاني لأنه يمكّن الطفل من تحسّس ومداعبة ما يشاء من الثدي في أثناء الرّضاعة. احرصي على أن تكون الحمّالة قطنية، ومزوّدة بشرائط تحملها عريضة، ومشابك (مرنة) تحت كلّ ثدي.

القياس

قومي بأخذ مقاسك أثناء ارتداء إحدى حمّالاتك العادية المخصّصة للحمل. وربما ساورتك الحيرة حول مقاسك، اطلبي من إحدى العاملات في المخزن أخذ مقاسك.

١ قومي بالقياس تحت ثدييك مستعملة مازورة (شريط قياس الخياطة) لتحديد مقاس الحمّالة.

٢ قومي بالقياس حول أسمن منطقة من الصدر.

سؤال وجواب

«يجب أن يكون زوجي بجانبي أثناء المخاض؟»

إنّ معظم المستشفيات تحثّ على هذا، فالمخاض قد يتحوّل عملية مرهقة ومربكة للأم إذا لم يتوافر لك شخص مقرّب يشاركك لحظاته، وزوجك هو الخيار الطبيعي. ولكن إذا لم يشأ هو الحضور، فليس من العدل ممارسة ضغط شديد عليه، بل من المستحسن أن تختاري إحدى قريباتك أو صديقاتك الحميمات رفيقة في أثناء المخاض، عوضاً عن زوجك.

نموّ طفلك

- إذا كان هذا أوّل مولود لك، فعلى الأرجح أن رأسه يكون قد هبط نحو الحوض استعداداً للولادة.
- قد نمت أظفر رقيقة على أصابع يديه وقدميه.
- إذا كان الطفل غلاماً، فإنّ خصيتيه تكونان قد نزلتا.
- يكتسب الطفل ٢٨ غراماً (أونصة واحدة) كلّ يوم، على مدى الأسابيع الأربعة المتبقية من وجوده في الرّحم.

الأسبوع ٤٠

عندما تبلغين هذه المرحلة، فإنك ستشعرين بالثقل، وقد تصطدمين بالأغراض من حولك بسبب حجمك، تنتظرين يوم الولادة بفارغ الصبر، لكنك تشعرين بالإثارة والارتياح، لقرب موعده.

التغيرات لديك

- تبدو كل حركة تقومين بها كأنها جهد شديد.
- يتكون لديك شعور بالثقل في القسم السفلي من بطنك.
- يصبح عنق الرحم أكثر طراوة، استعدادًا للولادة.
- قد تعاني تقلصات براكستون هكس متحركة لدرجة تعتقدين أنك في المخاض، ولكنها لا تكون منتظمة.

سوف تشعرين بأن ثدييك مشدودة حول طفلك، وقد يسبب لك ذلك الحكاك

سوف يكون طفلك ضخمًا، بحيث تعدم الراحة في السرير أيا كان

قد تكون أظافره حادة، بحيث يخدش نفسه بها

إنه يبدو أسمن بكثير

وضع الطفل في الرحم

قد تشعرين بوخز في ومثانتك في مبايضك

اقرئي أيضًا انقباضات براكستون هكس، ص ٤٦ تمارين التنفس ص ٤٩

زيادة وزنك	طفلك
عند الأسبوع ٤٠ من الحمل قد تخسرين القليل من الوزن في الأسبوعين الأخيرين من الحمل، وتعد دلالة على اكتمال طفلك. عليك توقع بدء المخاض في غضون عشرة أيام	الطول: ٥١ سم (٢٠ بوصة) الوزن: ٣,٤ كلغ (٧,٥ رطل)

أنت الآن أم!

بعد كل هذه الأسابيع من التخطيط والتحضير، أصبح بإمكانك حمل طفلك بين ذراعيك. قد تشعرين بشعور طاغ يلقفك لحماية هذا الشخص الصغير، الذي يعتمد عليك في كل شيء.

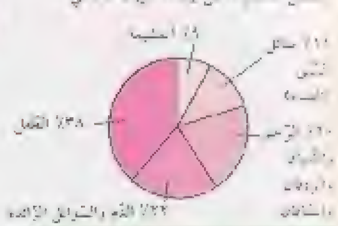


نمو طفلك

- يختفي أكثر الشعر الزغبي على الرغم من أن قليلاً منه يبقى على كتفيه وأطرافه.
- قد يكون مغطى بالطلاء الدهني، أو قد يوجد بعض الطلاء في ثنايا بشرته.
- تتجمع مادة العقي (براز الجنين) في أمعائه، وهذه تطرح في أول براز له بعد الولادة.
- إذا كان هذا هو مولودك الثاني أو من بعده، فإن رأسه يدخل الحوض الآن.

كامل الزيادة في الوزن

إن متوسط الزيادة في الوزن خلال الحمل تتراوح بين ١٠ و١٢ كلغ (٢٢ - ٢٧ رطلاً)، ولكنك قد تكتسبين أكثر أو أقل من ذلك. ويمكن تقسيم كامل زيادة الوزن كالتالي:



ما يمكن عمله

- ارتاحي قدر الإمكان، واستمتعي بهذه الأيام الحالية من رعاية الطفل.
- إذا لم تشعري بعشر تحركات لطفلك في النهار الواحد على الأقل، اطلبي من طبيبك أو قابلة التحقق من معدل نبضه، فقد يكون في ضنك.
- إذا كانت تقلصات براكستون هكس مزعجة، مارسي تمارين التنفس.
- لا تقلقي، إذا لم يتم وضع الطفل في الوقت المحدد، فمن الطبيعي جدًا أن يولد الطفل قبل أو بعد تاريخ الوضع المقدر بأسبوعين.

الأسابيع الأولى

تستحوذ الحياة في الأسابيع الأولى حول طفلك، ولكن إن تولّيتِ تعارفكما، وتصبحين أمهر في العناية به، حتى يصبح أكثر استقرارًا، فتعود الحياة إلى نمط من الرتابة مرة أخرى.

العناية قبل الولادة

غدا الإنجاب في أيامنا أمرًا يسيرًا، ويعود الفضل بمعظمه إلى توفّر العناية قبل الحمل، وهي عبارة عن مجموعة الكشوفات والفحوصات تجرى على فترات منتظمة خلال الحمل، وتهدف للتثبّت من أنّ كلّ ما يتعلّق بك وبالطّفل على ما يرام. كما أنّها معدّة لتأمين مخاض وولادة خاليين من المشاكل، قدر الإمكان. وإذا حدثت مشكلة ما، أمكن تحديدها باكرًا ومعالجتها بفعالية. ومن الأهمّيّة بمكان أن تبدأ عناية ما قبل الولادة في أوائل الحمل. لأنّ أوّل مجموعة من الكشوفات والفحوصات ترسم خطّ الأساس في تقدير التغيّرات اللاحقة. لذا اسألي طبيبك عن الاحتمالات المتوفّرة حالما يتثبّت من الحمل، لأنّ الطّبيب قادر على إعداد التحضيرات اللازمة للوضع وللعناية قبل الولادة.

أين تلدين طفلك؟

أوّل قرار عليك اتخاذه يتعلّق بمكان ولادتك لطفلك. فمعظم الأطفال، اليوم، يولدون في مستشفى، وفي وحدة يرأسها مستشار. إنّما بإمكانك الوضع في وحدة للطّبّ العامّ، في المستشفى، أو ضمن نظام الدوميو (في المملكة المتّحدة)، وحتّى في المنزل، وهذا يعتمد على مكان إقامتك.

الولادة في المستشفى

تتوفّر في المستشفى كلّ المعدّات والخبرات اللازمة لتخفيف الألم، ولمراقبة تطوّر طفلك، والتدخّل في الولادة، توفيرًا للعناية الطّارئة لكليكما، إذا دعت الحاجة. كما أنّ البقاء بضعة أيّام في المستشفى بعد الولادة يزوّدك بالرّاحة التي تحتاجين عوض التّلاهي في المنزل. ويبلغ متوسّط المكوث ٤٨ ساعة، إنّما يمكنك البقاء حتّى عشرة أيّام. وإذا كنت تلدين للمرّة الأولى فستجدين تشجيع الطّاقم هناك ومساعدة الأمهات مفيدًا. إنّما لا توجد ضمانة بأنّك ستقابلين الطّبيب نفسه لدى كلّ زيارة لعيادة ما قبل الولادة بسبب عمل طاقم المستشفى كفريق، ولن تعطى بتاتًا على يد أيّة قابلة ستلدين طفلك. لذا لا تتاح لك فرصة التعرّف إليها قبل المخاض.

وقد يحدّ الصّخب أجنحة المستشفى، كما أنّ وجودك في محيط غير مألوف أمر موحش. لكنّ معظم المستشفيات تنظّم صفوفًا لما قبل الولادة (انظري صفحة ٧١)، فإذا ذهبت إلى هذه الصفوف، ستتعرّفين إلى التجوال في غرفة الولادة وأجنحة الأمومة سلفًا لكي تألفيها.

وحدات الطّبّ العامّ ونظام الدوميو

يتوفّر لك الخيار، في بعض المناطق، للتلدي في مستشفى على يد قابلة مجتمعك أو طبيب العامّ. هذا يجمع حسنات الولادة في المستشفى والمنزل، برأي معظم النّاس.

أمّا إذا كان طبيب العائلة متخصّصًا بالتوليد، فيمكنه رعايتك أثناء الحمل، ومرافقتك إلى المستشفى لتلدي على يده في وحدة طبّ عامّ. وهذا مشابه لما يجري وفق مخطط الدوميو، حيث يؤمّن لك طبيبك العامّ أو فريق من القابلات، العناية قبل الولادة، وعندما يبدأ المخاض، تصطحبك إحدى القابلات إلى المستشفى لتلدي طفلك على يدها. فإذا سارت الأمور على ما يرام يمكنك العودة إلى المنزل في غضون ستّ ساعات، بعد الولادة، لتزورك القابلة في المنزل.

الولادة المنزليّة

إذا كنت في حالة سليمة، ودون الخامسة والثلاثين، وإذا كان سير الحمل طبيعيًّا، فقد تشعرين براحة أكبر، وبأنّك أقدر على مواجهة المخاض حين تكون عائلتك وأغراضك المألوفة حولك.

ولكنّ تدبّر ولادة منزليّة يبقى أمرًا صعبًا، لأنّ الأطبّاء في غالبيّتهم لا يُبدون استعدادًا لتوليد طفل في المنزل، وبخاصّة إذا برز احتمال حاجتهم لتسهيلات المستشفى.

إذا لم يستطع طبيبك العامّ مساعدتك، يبقى لديك عدّة خيارات:

- اكتبي إلى المشرفة على القابلات في المستشفى المحلّي، شارحة لها رغبتك بولادة منزليّة، وطالبة منها توفير قابلة لك.
- حاولي إيجاد طبيب عامّ آخر متخصّص بالتوليد، في محلّ إقامتك، عن طريق سؤال لجنة الطّبّ العائليّ، أو هيئة الاستشارة الصّحّيّة في المنطقة.

من تقصدين لعناية ما قبل الولادة

يقوم طبيبك أو قابلتك بترتيبات العناية قبل الولادة، وهذه تعتمد على مكان وضعك.

- إذا كنت ستلدين طفلك في وحدة استشارة حيث، فإمّا أن تنالي عناية كاملة في عيادة لما قبل الولادة، في المستشفى، أو تنالي عناية مشتركة، بحيث تذهبين إلى عيادة المستشفى في مواعيد قليلة، وإلى عيادة طبيبك العامّ أو المركز الصّحّيّ في مواعيد وفيرة.
- إذا كنت ستلدين طفلك في وحدة طبّ عامّ، أو ضمن نظام الدوميو، أو في المنزل، فإنّ طبيب العامّ أو القابلة سيوفّران معظم العناية لك قبل الولادة، مع بعض الزّيارات المحتملة إلى المستشفى لإجراء الفحوصات.

أسئلة تطرح

لا تتبع المستشفيات كلّها سياسة صحّيّة واحدة، لذا ناقشي المواضيع التي تهمّك مع طاقم العيادة، لأنّه من الطّبيعيّ أن يكون لديك أفكار مسبقة عن الحمل والولادة، لكنّها مختلفة عن الواقع، إذ مهما كنت متيقّنة من عدم حاجتك إلى مخفّف للألم، حاولي إبقاء منفتحة الذّهن واطلبي واحدًا قد تحتاجينه. هذه اللائحة تتضمّن بعض الأسئلة التي قد ترغبين بطرحها.

حول المخاض

- هل يستطيع زوجي أو صديقتي البقاء معي خلال المخاض؟ وهل سيطلب منه أو منها مغادرة غرفة الولادة في مرحلة ما؟
- هل سأتمكّن من التنقّل كما أشاء أثناء المخاض؟
- ما هي سياسة المستشفى حول مخفّف الألم، والمراقبة الالكترونيّة الرّوتينيّة، وإحداث المخاض (انظري الصفحات ٦٤، ٦٥، و٦٦)؟
- أيّ نوع من مخفّف الألم سيقدّم لي، وهل تعتمد مخدّرات فوق الجافية أو آلة الثّرز؟

حول الولادة

- هل يمكنني الولادة في أيّ وضع أشاء؟ هل تتوافر الكراسي، والوسائد الضّخمة، والكراسي دون ... للظّهر المخصّصة للولادة؟
- ما هي سياسة المستشفى حيال بضع (حرج) الفرج، والولادة القيصريّة، وملقط الشّوبفيزي (انظري الصّفحات ٦٦، ٦٧، و٦٣)؟

بعد الولادة

- ما هي فترة بقائي في المستشفى بعد الوضع؟
- هل سأتمكّن من الاحتفاظ بطفلي على الدّوام، وخلال اللّيالي؟
- هل الزّيارة متاحة بحرّيّة لزوجي؟
- هل هناك وحدة عناية خاصّة بالطّفل؟ وإذا لم تكن متوافرة فأين يرسل طفلي إذا احتاج العلاج؟

تفهّم بطاقتك التعاونيّة

تسجّل نتائج فحوصات العيادة، وغيرها من التفاصيل المتعلّقة بحملك، على بطاقة تعاونيّة (خاصّة بالمملكة المتّحدة) عادة، وهي تعطى لك عند زيارتك الأولى للعيادة. عليك الاحتفاظ بها دومًا، فإذا عاينك طبيب آخر وفّرت له البطاقة سجلًّا بكلّ ما يحتاج لمعرفته. لكنّ بعض المستشفيات يستعيض عن البطاقة بإعطائك مذكّرات وملاحظات خاصّة، وفي كلا الحالين احرصي على فهم ما هو مدوّن، وإذا تعذّر عليك فهم أمر ما يستحسن أن تستعلمي عنه.

AA	بعض الكباد (التهاب الكبد)
AFP	البروتين الجنينيّ الألفيّ (ألفا)
Alb	الزُّلال (بروتين) وهو يوجد في البول
BP	ضغط الدّم
Br	مؤخّرة الطّفل نحو الأسفل
C/Ceph	الطّفل في الوضع الطّبيعيّ
أو Vx	(رأسه نحو الأسفل)
CS	شقّ قيصريّ
E/Eng	دمج رأس الطّفل (تدخّل الرّأس)
EDD/EDC	زمن الولادة/ الاحتباس المتوقّع
Fe:	حبيبات الحديد الموصوفة
FH	قلب الجنين
FHH/H أو	سماع قلب الجنين
FHNH	عدم سماع قلب الجنين
FMF	الشعور بحركات الجنين
Fundus	أعلى الرّحم
Hb	مستويات الخضاب (الهيموغلوبين) في الدّم (للكشف عن الأنيميا أي فقر الدّم)
H/T	ضغط دم مرتفع
LMP	آخر دورة شهريّة
MSU	عيّنة من منتصف البول
NAD أو nil	لم يُكتشف شيء غير طبيعيّ
✓ أو	في البول
NE	لم يُدمج رأس الطّفل
Oed	...
Para O	امرأة ليس لها أولاد آخرون
PET	مقدّمة الارتعاج (ما قبل الارتعاج، احتمال التسمّم الحمليّ)
Presentation	وضعيّة الطّفل، كيف هي، استقامة واستدارة (المجيء)
Primigravida	أوّل حمل
Relation of	وضعيّة جزء الطّفل الذي سيولد أوّلًا بالنّسبة لحافّة الحوض العليا
PP to brim	
SFD	صغير الشّكل على الولادة
TCA	أن تعاودي الزّيارة
TCI	أن تدخلي المستشفى
Tr أو +	زُلالات ...
U/S	ما فوق الصّوتيّ
VE	الفحص المهبليّ
WR/KAHN	فحوصات ...

ولتسجيل الاحتمالات لوصف وضعيّة الطّفل في الرّحم، توجد مختصرات الوضعيّات

ROA LOA

ROP LOP

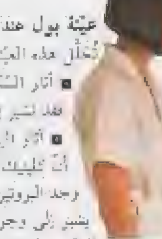
زيارة العيادة

تكون أولى زياراتك للعيادة في حدود الأسبوع الثاني عشر من الحمل، وسوف يُطلب منك القدوم إليها مرّة كلّ شهر، وذلك حتى الأسبوع ٢٨ فتصبح الزيارات بعدها أكثر تواترًا، إذ تذهبين مرّة كلّ أسبوعين إلى أن يحلّ الأسبوع ٣٦. وفي الشهر الأخير تزورين العيادة أسبوعيًا فتُجرى لك فحوصات منتظمة على يد الطبيب أو القابلة في كلّ زيارة، للتحقق من أنّ الحمل يسير طبيعيًا. وقد يكون عليك الانتظار ريثما يحين موعد المعاينة، لذا خذي معك كتابًا أو مجلّة لتمضية الوقت.

عيّنة بول عند كلّ زيارة

تُحلّل هذه العيّنة بحثًا عن:

- آثار السكّر، والتي إذا تكرّر وجودها فقد تشير إلى السكّري (الصفحة ٣٨).
- آثار البروتين، والذي قد يشير إلى أنّ كليتيك لا تعملان كما يجب، وإذا وجد البروتين في بولك أواخر الحمل فقد يشير إلى وجود تسمّم حملي أو الارتجاج (انظري الصفحة ٣٨).



الطول عند الزيارة الأولى

يتم قياس طولك، لأنّه يدلّ على حجم حوضك، ذلك أنّ الحوض الصغير يعني ولادة صعبة، أحيانًا. أمّا إذا كنت أطول من ١٥٢ سم (٥ أقدام) فيستبعد أن تصادفي صعوبات تُذكر إلّا إذا كنت تحملين طفلًا ضخمًا بشكل غير عادي

عيّنة البَوْل

تُقدّم لك قطعة معقّمة من صوف القطن لتنظّفي نفسك بها، ووعاء معقّم تتبوّلين فيه. يمكنك التبوّل قليلًا في المرحاض، وجمع ما تبقى في الوعاء ليتمّ فحصه على الفور

الوزن عند كلّ زيارة

يُقدّر وزنك عند كلّ زيارة للتحقق من اكتسابك للوزن كما يجب (انظري التقويم في الصفحات ١٦-٣١).

حاولي أن ترتدي، عند كلّ زيارة، ملابس ذات وزن متماثل حرصًا على دقّة القياسات. ولا تقلقي إذا فقدت بعض الوزن خلال الأشهر الثلاثة الأولى بسبب الغثيان الصباحي، فهذا طبيعي. أمّا إذا زاد وزنك فجأة أواخر الحمل، فهذا قد يكون دليلًا على مقدمة الارتجاج (انظري الصفحة ٣٨).

المعاينة الأولى

خلال الزيارة الأولى يطرح الطبيب أو القابلة بعض الأسئلة المتعلّقة بك، وبزوجك، لتبيان أيّ أمر من شأنه التأثير على الحمل أو الولادة، وتختلف إجراءات العيادة من مكان لآخر، إنّما توقّعي أن تُسألي عن:

- تفاصيل شخصية، كتاريخ ولادتك، والمهنة التي تمارسين، وتلك التي يمارسها زوجك.
- موطنك الأصلي، لأنّ بعض أشكال فقر الدّم متوارثة، ويصيب مجموعات عرقيّة دون غيرها. (انظري فحوصات الدّم على الصفحة المقابلة).
- صحّتك: الأمراض الشديدة التي أصابتك، والعمليات التي أجريت لك، وما إذا كنت تعالجين من داء معيّن، وإذا كان لديك أرجيّة (حساسية) ما، أو إذا ما كنت تتناولين دواءً معيّنًا.
- تاريخ عائلتك الطبّي: إذا كان هناك توائم أو أيّة أمراض متوارثة في عائلتك أو عائلة زوجك.
- نوع مانع الحمل الذي كنت تستعملين قبل حملك، ومتى توقّف استعماله.
- دورتك: متى تبدأ، وهل هي منتظمة، ومتى كان أوّل يوم من آخر دورة شهدتها، وما هو طول دورتك.
- الحمل السابق، بما في ذلك حالات الإجهاض، وتاريخ انتهاء الحمل

فحوصات الدّم عند الزيارة الأولى

يؤخذ بعض الدّم من ذراعك، للكشف عن:

- الفئة الدّموية والعامل الريصي (انظري الصفحة ٣٨)
- إمكانية وجود فقر الدّم (انظري الصفحة ٣٨)، ويجري فحص دمك لهذا الغرض، مرّة ثانية، في الأسبوع ٣٢
- كونك محصّنة ضدّ الحصبة الألمانية (انظري الصفحة ١٠)
- كونك لا تحملين مرضًا ينتقل بواسطة الجنس، كالسّفلس (الافرنجي) والذي تجب معالجته قبل الأسبوع ٢٠، لئلا يتأذّى الطفل.
- الخلايا المنجلية، إذا كنت وزوجك من أصل هنديّ غربي، أو إفريقي، وعن التلاسيميا إذا تحدّرت عائلتاكما من أصل متوسّطيّ، أو من الشرق الأدنى والأقصى، لأنّ هذه الأشكال من فقر الدّم وراثيّة، ويمكنها تعريض صحّة طفلك للخطر.



الفحص العامّ عند الزيارة الأولى

تُجري الطبيبة فحصًا عامًا فتتأكّد من سلامة قلبك ورئتيك، وتكشف على ثدييك للتحرّي عن الكتل، والحلمات المنطفئة (انظري الصفحة ٢٣).

ويُنصح أن تُسألي عن سلامة أسنانك، وتُطلب منك إجراء كشف عام عليها

طرح الأسئلة

قد تبرز أمور تقلقك، أو تربكك، أو تثير اهتمامك في مرحلة ما، خلال الحمل. وتشكّل عيادة ما قبل الولادة فرصتك للسّؤال عنها، ولا بأس من تدوين أيّة أسئلة تراودك قبل رؤية الطبيب، لأنّك معرّضة لنسيانها في زحمة العيادة. ولا يكون الأطبّاء كلّهم بارعين في توضيح الأمور الطبيّة المتنوّعة بعبارات مبسّطة، لذا اسألي ثانية، وثالثة حتى تصبح الأمور جليّة ـ أو تحدّثي مع قابلتك إذا دعت الحاجة

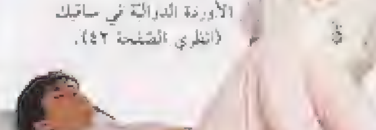
ضغط الدّم عند كلّ زيارة

يكون ضغط دمك منخفضًا قليلًا خلال الحمل، ويخضع للقياس بانتظام لتبيّن أيّ ارتفاع مفاجئ، بهدف معالجته. فإنّ ضغط الدّم الطّبيعي يكون ١٢٠/٧٠، وإذا ارتفع أكثر من ١٤٠/٩٠ فهذا يستدعي القلق والاهتمام. قد يكون ضغط الدّم المرتفع دلالة على عدد من المشاكل، ومنها مقدّمة الارتجاج (انظري الصفحة ٣٨). إنّما قد يتسبّب العصبي الناتج عن زيارة عيادة مزدحمة قبل الولادة للمرّة الأولى، وانتظار إجراء الفحوصات، بارتفاع بسيط في ضغط دمك، لهذا يمكن قياسه مرّة أخرى

اطلبي من قابلتك أن تُعلمك بضغط دمك إذ لم تفعل ذلك من تلقاء نفسها، إذ يجب تدوينه على بطاقتك الطبّية.



السّاقان واليدان والكاحلان عند كلّ زيارة
تُعاين الطبيبة أسفل ساقيك، وكاحليك، ويديك، وتتحسّسها للتحقّق من عدم وجود انتفاخ، أو تورّم (أوديما). لكنّ القليل من التورّم في أسابيع الحمل الأخيرة أمر طبيعيّ، وبخاصّة آخر النهار. إلّا أنّ التورّم المفرط قد يكون دليلًا على مقدّمة الإرجاج (انظري الصّفحة ٣٨)؛ كما يجري التحقّق من وجود الأوردة الدواليّة في ساقيك (انظري الصّفحة ٤٢).



الفحص الدّاخليّ عند الزيارة الأولى
تُجري لك الطّبيبة فحصًا داخليًا للتثبّت من مرحلة الحمل، وللكشف عن أيّ شواذ في حوضك، وللتأكّد من أنّ مدخل الرّحم (عنقه) مغلق بإحكام. كما قد يُجرى لك، في الوقت نفسه، مسحة في عنق الرّحم للكشف عن خلايا غير سويّة، وعليك دومًا السّؤال عن النّتيجة.

لن يؤذيك هذا الفحص ولا يؤثّر على الطّفل، وستشعرين بارتياح إذا استرخيت، إذ يُطلب منك الاستلقاء على ظهرك مع ثني فخذيك، بحيث تنفرج ركبتاك، بحسب راحتك، فتُدخل الطّبيبة إصبعين في مهبلك، وتضغط بيدها الأخرى برفق على بطنك.

الاستماع إلى دقّات قلب الطّفل
عند كلّ زيارة (بعد الأسبوع ١٤)
يمكن التأكّد من خفقان قلب الجنين بواسطة مُعين صوتيّ (انظري أدناه) يضخّم دقّات قلب الطّفل لتتمكّني من سماعها. بعد الأسبوع ٢٨ تستطيع الطّبيبة أو القابلة الاستماع إلى دقّات القلب بواسطة مسماع جنينيّ بشكل بوق.



تحسُّس البطن عند كلّ زيارة
تتحسّس الطّبيبة بطنك بلطف لكشف موضع أعلى الرّحم، وتستطيع بذلك التعرّف إلى معدّل نموّ الطّفل. ثمّ تجرى كشوفات لاحقة خلال الحمل للتيقّن من أنّ طفلك يتقلّب بالشّكل المناسب، (رأسه أوّلًا)، وذلك في الأسابيع الأخيرة للتأكّد من أنّ الرّأس هو باتّجاه الحوض (الدمج).

فحوصات إضافيّة

قد يجرى لك فحص للبروتين الجنينيّ الألفيّ، وفحص (تفريسة) فوق صوتيّ، وذلك كإجراء احترازيّ يسبق الولادة. كما تجرى فحوصات قليلة في حالات معيّنة فقط. عندما يبرز احتمال، ولو ضئيل، بأن يكون الطّفل غير سويّ. فإذا حُدّدت المشكلة باكرًا، أمكن إنهاء الحمل بشكل آمن، إذا رغبت بذلك.

تخطيط فوق صوتيّ
عند الأسبوع ١٦ (ولاحقًا أحيانًا)
فحص مثير لأنّه يمكّنك من رؤية طفلك، للمرّة الأولى. ومن المرجّح أن يُجرى لك عند الأسبوع ١٦. ويستحسن أن يكون زوجك معك، لأنّ الطّفل يغدو حقيقة ملأى عندما تريانه على الشّاشة معًا.

لكنّ الفحص فوق الصوتيّ قد لا يُظهر جنس الطّفل بدقّة، إنّما يُستخدم:
- للتحقّق من طبيعيّة نموّ الطّفل.
- لتحديد عمر الطّفل، وتقدير موعد الولادة.
- للكشف عن موضع الطّفل، والمشيمة، قبل بزل السّلى، أو لاحقًا خلال الحمل، للتأكّد من أنّ المشيمة لا تسدّ عنق الرّحم.
- للتعرّف إلى العيوب الممكنة في العمود الفقريّ أو الدماغ.
- للتأكّد من احتمال وجود توائم.

ويفرض هذا الفحص شرب كمّيّة كبيرة من الماء، فتصبح المثانة ممتلئة، ممّا يساعد على رؤية الرحم على الشاشة بوضوح. يستغرق الفحص ما بين خمس وعشر دقائق، وهو لا يسبّب الألم ولا خطر فيه.

أُدهن معدتك بالزيت لتشكيل طبقة رقيقة منه، ثمّ تُمرّر آلة تُحمل باليد - محوّل طاقيّ - برفق فوق معدتك، وتقوم الآلة بإرسال واستقبال موجات صوتيّة تُركّب منها صورة لطفلك على الشاشة

فحص المصل
يُجرى في حدود الأسبوع الـ ١٦ من الحمل لتقدير خطر حمْل طفل غير سويّ، فقد يكون مصابًا بمتلازمة داون (مغولي) أو بأحد عيوب الأنبوب العصبيّ الجنينيّ. إنّ فحص الدّم لا يقدّم تشخيصًا، لكنّه يدلّ على النساء الأكثر تعرّضًا لحمل أطفال مصابين بأيّ من الحالتين المذكورتين، فتُجرى لهنّ الفحوص التشخيصيّة.

إنّ خطر حصول متلازمة داون يزداد مع تزايد سنّ المرأة.

إنّ الفحص الثلاثيّ أو فحص بارت يقيس مستويات AFP وuE3 وhCG في دم الأمّ. بعض المستشفيات تقيس اثنين من هذه المؤشّرات (الفحص الثنائيّ). إنّ مستوى AFP وحده يستخدم لتقدير خطر الأنبوب العصبيّ الجنينيّ.

عندما تكون النتائج إيجابيّة (خطر أقوى) يمكن توفير فحوص أخرى مثل الفحص فوق الصوتيّ وبزل السّلى. وفي معظم حالات النتائج الإيجابيّة تلد النّساء أطفالًا طبيعيّين. والنتائج السلبيّة تعني أنّ خطر ولادة طفل غير طبيعيّ ضعيف جدًّا. لكنّ الفحص لا يعني أنّ هذه الولادة مستثناة تمامًا.

بزل السّلى
ما بين الأسبوعين ١٤ و١٨ (ولاحقًا أحيانًا)
يُستخدم بزل السّلى للكشف عن وجود بعض الشّواذ عند الطّفل كـ «متلازمة داون» (المغوليّة) والشوك المشقوق (تشوّه فقري) ولا يجرى ذلك بشكل عاديّ بسبب خطر الإجهاض، وقد يقترح عليك هذا الإجراء:
- إذا كنت فوق السّابعة والثلاثين حيث يزداد خطر إنجاب طفل مغوليّ.
- إذا كان في تاريخ عائلتك مرض وراثيّ من أمثال الشوك المشقوق (التشوّه الفقري)
- إذا كان مستوى البروتين الجنينيّ الألفيّ مرتفعًا. يجرى الفحص فوق الصوتيّ لكشف موضع الطّفل والمشيمة. تدخل إبرة عبر جدار المعدة إلى الرّحم حيث تؤخذ عيّنة من السّائل، بعدئذ يتمّ فحص الخلايا للتحرّي عن شواذّ ما، وقد تستغرق نتائج الفحص ثلاثة أسابيع.

أخذ عيّنة من الخَمَل المشيمي
(الزغابات المشيميّة) بين الأسبوعين ٦ و٨
يمكن اكتشاف بعض الاضطرابات المتوارثة باكرًا خلال الحمل بواسطة فحص جزء صغير، وتؤخذ العيّنة عادةً بواسطة آلة، أو إبرة تدخل الرّحم موجّهة بمراقبة فوق صوتيّة.



إذا واجهت صعوبة في فهم الصّورة على الشّاشة، اطلبي شرحها لك.

حالات حمل تتطلّب عناية خاصة

غالبًا ما يكون الحمل طبيعيًا يأخذ مساره الصحيح. إنّما قد تبرز أوضاع تدفع طبيبك للاعتقاد باحتمال نشوء مضاعفات خطيرة، وهذا يجعلك تحتاجين إلى مراقبة دقيقة خلال الحمل، فقد يكون لديك حالة صحيّة خاصة، أو ربّما تنتظرين توأمًا. وفي بعض الأحيان تتطوّر أعراض تُنذر الطبيب وتحمله على بذل عناية خاصة.

فقر الدم

يعاني عدد من النساء من فقر الدم الجزئيّ قبل حملهنّ، ويعود سبب ذلك إلى افتقارهنّ للحديد. من الأهمّية بمكان تصحيح هذا الوضع للتمكّن من تلبية احتياجات الحمل المتزايدة، وللتعويض عن أيّ نزف محتمل خلال المخاض.

العلاج: تناولي الأطعمة الغنيّة بالحديد. (انظري الصفحة ٥٢) وإذا أظهرت فحوصات الدم في العيادة أنّك تعانين من فقر الدم، فبإمكان الطبيب وصف جرعات من الحديد، ويفضّل الأطباء بمعظمهم هذا العلاج عادة مع الحوامل. عليك أخذ أقراص الحديد مباشرةً بعد وجبتك، مع تناول الكثير من السوائل، لأنّ الأقراص قادرة على تخديش المعدة، والتسبّب بالإمساك أو الإسهال أو الغثيان.

فقر الدم: إنّ تناول أطعمة تُعتبر مصادرًا جيّدًا للحديد كالسبانخ والكبد واللحم الأحمر يساعدك على الوقاية من هذه المشكلة.

السكّري (مرض السكّر)

يجب التنبّه من خطر ظهور السكّري خلال الحمل، عن طريق مراقبة مستوى السكّر في الدّم، وإذا تمّ هذا تنتفي الأسباب التي تمنع سير الحمل بشكل صحيح.

العلاج: يجب إبقاء مستوى السكّر في دمك مستقرًّا؛ لذا على الطبيب تعديل ما تتناولين من الأنسولين خلال الحمل، وعليك التنبّه إلى حميتك (نظامك الغذائي). كما تحتاجين إلى زيادة عدد زياراتك لعيادة ما قبل الولادة. وقد يجد بعض النسوة أنّ نسبة خفيفة من هذا المرض تظهر أثناء الحمل، وهو يختفي عادةً بعد الولادة.

عدم كفاءة عنق الرّحم

في حالة الحمل الطبيعيّة، يبقى عنق الرّحم مغلقًا حتّى بداية المخاض. فإذا ما تكرّر الإسقاط بعد شهرك الثالث من الحمل، فقد يكون مردّ ذلك إلى ضعف عنق الرّحم، ممّا يجعله ينفتح طاردًا الطفل إلى الخارج.

العلاج: قد يقترح طبيبك إجراء عمليّة لتخييط عنق الرّحم، فيغلقه بإحكام عند بداية الحمل ثمّ تزال القُطب (الغُرز) عند نهاية الحمل، أو عند بدء المخاض.

قبل الإرجاج

الإرجاج من أكثر مشاكل أواخر الحمل شيوعًا، والدّلائل المنذرة هي: ضغط الدّم الذي يفوق ١٤٠/ ٩٠ واكتساب الوزن المفرط ووجود آثار من البروتين في البول. فإذا ظهر عليك أحد هذه الأعراض، عمد الطبيب إلى مراقبتك بانتباه.

وإذا استمرّ ارتفاع ضغط الدّم، ولم يعالَج، فقد يتطوّر الوضع إلى حالة الإرجاج (التشنّج الحمْليّ) الشديدة الخطر، والتي تسبّب النّوبات.

العلاج: ينصحك طبيبك بأن ترتاحي في السّرير، مع تناول السوائل، والإقلال من كمّيّة الملح التي تتناولين، لتخفيض ضغط دمك. أمّا إذا كانت الدّلائل حادّة وشديدة، فقد تدخلين المستشفى، على الرّغم من شعورك بأنّك على ما يرام. ويمكن استجلاب المخاض. (انظري الصّفحة ٦٦)

أمّ ذات عامل ريصيّ سلبي

يجرى فحص دمك عند أوّل زيارة إلى العيادة، لتبيّن ما إذا كنت سلبيّة أو إيجابيّة الرّيصيّة، إذ إنّ حوالي ١٥ بالمئة من النّاس سلبيّو الرّيصيّة. فإذا كنت واحدة من هؤلاء، فستواجهين مشاكل في حالات الحمل التالية.

العلاج: إذا كان مولودك الأوّل إيجابيّ الرّيصيّة، وكنت أنت سلبيّة الرّيصيّة، فمن المرجّح أن تعطي لقاحًا وقائيًّا، يدعى الجرعة المضادّة، مباشرةً بعد الولادة، وهذا يمنع، عادةً، حدوث مشاكل في الحمل التالي. قد يعطى اللّقاح خلال الحمل في بعض المستشفيات.

> **دلائل تستدعي الطوارئ**
>
> **اطلبي المساعدة الطارئة الفوريّة إذا:**
> - لازمك صداع حادّ، حدث نزيف مهبليّ
> - تغشّت الرّؤية لديك أو أصبحت ضبابيّة
> - أحسست بآلام معويّة حادّة ومستمرّة
> - تسرّب منك سائل، ممّا يشير إلى نزول مياهك
> - تبوّلت تكرارًا، وآلمك ذلك (اشربي الكثير من الماء أثناء الانتظار)
>
> **استشيري طبيبك في غضون ٢٤ ساعة إذا كان لديك:**
> - تورّم في يديك وكاحليك ووجهك
> - تقيّؤ حادّ ومتكرّر
> - حرارة تبلغ ٣٨,٣ درجة مئويّة (١٠١ فهرنهايت)
> - سكون في تحرّك طفلك، أو عدم بلوغ عدد ركلاته عشرًا في غضون ١٢ ساعة، بعد الأسبوع ٢٨

النزف المهبلي

علمت الأنصال طبيبك فورًا ملاحظتك نزفًا من المهبل، مع ضرورة الاستلقاء في السرير. فالنزف قبل الأسبوع ٢٨ دليل على إسقاط داهم. أمّا بعد هذا التاريخ فيشير ذلك إلى أنّ المشيمة النازفة، ويعزى نزفها إلى بداية انفصالها عن جدار الرّحم (انفصال المشيمة المبكر) أو إلى أنّ المشيمة منخفضة في الرّحم بحيث تغطّي كلًّا أو جزءًا من عنق الرّحم (مشيمة نحو أسفل الرّحم).

العلاج: تعتبر المشيمة حبل إمداد الطفل بالحياة، فإذا لاحظ الطبيب خطرًا داهمًا، بادر إلى إدخالك المستشفى مباشرةً، حيث يمكن التحقّق من موقع المشيمة، وقد تمكثين في المستشفى إلى ما بعد الولادة. أمّا إذا فقدت الكثير من الدّم، فيجرى لك نقل للدّم، بينما يتمّ توليد الطفل بأسرع ما يمكن، إمّا عن طريق شقّ الحبل، أو بواسطة الشقّ القيصريّ (انظري الصّفحتين ٦٦ و٦٧). ولكن إذا كان النزيف شحيحًا، وحصل قبل موعد الولادة بعدّة أسابيع، فربّما يقرّر الطبيب انتظار بدء المخاض الطبيعيّ، ويقوم بمراقبتك عن كثب خلال هذه المدّة.

> **الإسقاط**
>
> إنّ الإسقاط هو انتهاء الحمل قبل انقضاء ٢٨ أسبوعًا عليه، وهذا يحصل في كلّ حالة حمل من بين خمس تقريبًا. وتقع معظم حوادث الإسقاط قبل الأسبوع ١٢، عندما تكون المرأة غير عارفة بحملها، وتسبّبه النموّ غير الطبيعيّ للطفل. يكون النزف من المهبل أولى دلائله، وعلى الرّغم من ذلك فإنّك إذا اتّصلت بطبيبك على الفور، واستلقيت، يخفّ خطر الإسقاط
>
> **خطر الإجهاض**
>
> يمكن إنقاذ الجنين إذا كان النزف شحيحًا لا يصحبه الألم، من أجل ذلك يوصيك الطبيب بالرّاحة في السّرير، حتى يتوقّف النّزف. فإذا لم تجهدي نفسك في الأيّام القليلة التالية، عاد الحمل إلى مساره الطبيعي وزال الخطر عن الجنين. ويمكن إجراء فحص دم آخر، أو فحص فوق صوتيّ آخر لك (انظري الصّفحة ٣٧) للتثبّت من أنّ كلّ شيء على ما يرام.
>
> **الإجهاض المؤكّد**
>
> إذا كان النّزف غزيرًا وصحبه الألم فهذا يعني، على الأرجح، أنّ الجنين قد مات. وقد يترتّب عليك دخول المستشفى، لتنظيف رحمك، تحت تأثير مخدّر عامّ.
>
> **مشاعرك**
>
> على الرّغم من فقدانك الطفل أوائل الحمل، فإنّك ستشعرين بخسارة فادحة، وقد لا يتفهّم الآخرون حاجتك إلى الحزن على طفلك. كما أنّ القلق حول إمكانيّة إنجابك لطفل سليم أمر طبيعيّ، وقد تشعرين بالذّنب، إنّما لا تلومي نفسك، فالذّنب ليس ذنبك، بل إنّ محاولتك الإنجاب ثانية عمليّة آمنة، إلّا أنّ بعض الأطبّاء يقترحون التريّث، ريثما تمرّ ثلاث دورات شهريّة. وما لم تشهدي سلسلة من حالات الإسقاط، لا نجد من سبب يمنع نجاح حملك المقبل.

المواليد دون الحجم الطّبيعي

إنّ الطفل الذي لا ينمو كما يجب في الرّحم، والذي يكون صغير الحجم عند الولادة، يسمّى طفلًا دون الحجم الطّبيعيّ. ويحدث هذا نتيجة لتدخين الأمّ، أو لاعتمادها حمية فقيرة، أو بسبب عدم أداء المشيمة وظيفتها كما يجب. (ويحدث هذا عادةً عندما تعاني الأمّ من حالة طبّيّة كالسكّريّ مثلًا).

العلاج: إذا أظهرت الفحوصات أنّ طفلك صغير الحجم، فسيراقبون عن كثب طيلة الحمل، لتفقّد صحّة الطفل، والتأكّد ما إذا كان جريان الدّم في المشيمة كافيًا، حتّى إذا توقّف نموّ الطفل، أو بدا عليه الضعف، تمّ توليده باكرًا، إمّا عبر الحمل، أو بواسطة الشقّ القيصريّ. (انظري الصّفحتين ٦٦ و٦٧).

التوائم

يتطوّر حملك والمخاض بشكل طبيعيّ، على الرّغم من مرورك بالمرحلة الثانية من المخاض مرّتين، كما قد يبدأ المخاض باكرًا، إلّا أنّ هناك احتمالًا أكبر بنشوء مضاعفات، كفقر الدّم، ومقدّمة الإرجاج (احتمال التشنّج الحمْلي)، وعدم تجاور الطفلين بشكل سويّ داخل الرّحم، وربّما تشعرين بتضخّم اضطرابات الحمل المزعجة، وبخاصّة في الأشهر القليلة الأخيرة.

العلاج: إنّ الزيارات المنتظمة لعيادة ما قبل الولادة ضروريّة، إذا كنت حاملًا بتوأمين، وذلك لتحديد المضاعفات المحتملة. وبما أنّ حملك (مزدوجًا) يُخضع جسدك لإجهاد أشدّ من العاديّ، فعليك الانتباه إلى غذائك، والرّاحة كلّما استطعت، وبخاصّة خلال الأسابيع القليلة الأخيرة. كما عليك تناول كمّيّات أقلّ من الأطعمة الطريّة، عبر المستقة، مرّات متكرّرة، لتجنّب مشاكل الهضم



توأمان: قد تجدين أنّ هذه الوضعيّة مريحة

شكاوى معتادة

قد تعانين من انزعاجات متنوّعة خلال الحمل، وهي، وإن كانت مقلقة في حينها، تظلّ ضئيلة للغاية، وقد تتسبّب بها التغيّرات الهرمونيّة، كما قد يسبّبها الضغط الإضافي الّذي يخضع له جسدك. إلاّ أنّه يجب أخذ بعض الأعراض بمنحى جدّيّ، فإذا تكوّنت لديك إحدى الشكاوى المُدرجة في المربّع، على الصفحة ٣٨، عليك الاتّصال بطبيبك.

الشكوى	الأعراض	ما تفعلين
نزيف اللثة ١ ٢ ٣ تغدو اللثة أكثر حساسية خلال الحمل، فتأذّى بسهولة أكبر، إذ قد تلتهب، فاسحة المجال لتشكّل اللويحة (الترسّبات) عند قاعدة الأسنان، وهذا يؤدّي إلى مرض اللثة وتسوّس الأسنان.	تنزف لثتك، وبخاصّة بعد تنظيف الأسنان بالفرشاة	▲ نظّفي أسنانك جيّدًا بالفرشاة، وبخيط الحرير، بعد تناول الطعام. ▲ زوري طبيب أسنانك، إنّما احرصي على ألاّ تخضعي لصور الأشعّة السّينيّة، أو لمخدّر عامّ.
ضيق التنفّس ٣ يضغط الطّفل على الحجاب الحاجز أواخر الحمل، فيمنعك من التنفّس براحة، إلاّ أنّ المشكلة غالبًا ما تخرج قبل الولادة بشهر، عندما ينفتح رأس الطّفل. كما أنّ فقر الدّم قادر على التسبّب بضيق التنفّس كذلك.	يضيق تنفّسك عندما تُجهدين نفسك، أو حتّى عندما تتكلّمين	▲ ارتاحي قدر الإمكان ▲ حاولي أن تجلسي القرفصاء عندما يضيق تنفّسك، وألاّ يكون أيّ شيء في متناولك. ▲ استعملي وسادة إضافيّة خلال اللّيل ▲ إذا كانت مشكلتك حادّة، فاستشيري طبيبك أو قابلتك.
الإمساك ١ ٢ ٣ إنّ هرمون الحمل المعروف بـ «بروجيستيرون» يهدّئ عضلات الأمعاء ممّا يبطئ حركتها فيؤدّي إلى تزايد إمكانيّة الإمساك لديك.	تطرحين برازًا جامدًا، جافًّا، في فترات أقلّ تواترًا من العادة	▲ تناولي الكثير من الأطعمة ذات المحتوى العالي من الألياف، واشربي الكثير من الماء، وامضي إلى دورة المياه كلّما شعرت بحاجة إلى ذلك. ▲ تمرّني بانتظام ▲ تناولي جرعات الحديد الموصوفة لك عندما تكون معدتك ملأى، واشربي بعدها الكثير من السوائل. ▲ قابلي طبيبك إذا استمرّت المشكلة، وتفادي المليّنات.
التشنّجات ٣ قد يتسبّب بها نقص الكالسيوم.	تقلّصات عضليّة مؤلمة، تتركّز عادة في بطن السّاق والقدمين، ويغلب حصولها خلال اللّيل، وتبدأ عادة باشتداد السّاق، بينما تتّجه أصابع قدمك نحو الأسفل	▲ دلّكي بطن السّاق، أو القدم المتوتّرة ▲ امشي فقط لحظات، بعد زوال الألم، لتنشيط دورتك الدّمويّة ▲ قابلي طبيبك إذ ربّما وصف لك جرعات من الكالسيوم والفيتامين «د»
الشعور بالإغماء ١ ٣ ينخفض ضغط دمك خلال الحمل، ممّا يجعلك أكثر قابليّة للشعور بالإغماء.	الشعور بالدّوار، وعدم التوازن، وبالحاجة إلى الجلوس والاستلقاء	▲ حاولي ألاّ تكثري من الوقوف. ▲ إذا شعرت بالدّوار اجلسي، وضعي رأسك بين ركبتيك، إلى أن يتحسّن حالك. ▲ إذا أردت النهوض من مغطس ساخن، أو الجلوس، أو الاستلقاء، فليكن بتمهّل؛ وحاولي الانقلاب إلى أحد جانبيك، قبل النهوض، إذا كنت مستلقية على ظهرك

ضيق التنفّس
إذا شعرت فجأة بضيق التنفّس، فسيصعد صعودك الدّرج، فقد يساعدك جلوس القرفصاء، وتذكّري الاستناد إلى التوازن

التقلّصات
ارفعي قدميك إلى الأعلى باتّجاهك، بواسطة يدك، ودلّكي بطن الساق بشدّة، للتخلّص من التقلّصات المؤلمة

إنّ الأرقام المطبوعة بحرف نافر تشير إلى ثلث فترة الحمل الّتي يغلب أن تعاني خلاله من المشكلة المعنيّة

وجع الظهر، انظري الصفحة ٤٤
انصباغ البشرة، انظري الصفحة ٤٦

الشكوى	الأعراض	ما تفعلين
التبوّل المتكرّر ١ ٣ يتسبّب به ضغط الرّحم على المثانة، لكنّ هذه المشكلة تخفّ في الأشهر الّتي تتنصف الحمل	تشعرين بحاجة متكرّرة للتبوّل.	▲ إذا وجدت أنّك تنهضين ليلاً، للذّهاب إلى المرحاض، حاولي الإقلال من الشرب عند المساء. ▲ إذا شعرت بألم، زوري الطبيب، فقد يكون لديك التهاب ما.
الحرقة ٣ يسترخي الصّمام عند مدخل المعدة خلال الحمل بسبب التغيّرات الهرمونيّة وهكذا يصعد حمض المعدة إلى المري، (وهو الأنبوب المؤدّي إلى معدتك).	ألم لاذع يتوسّط صدرك.	▲ تجنّبي الوجبات الكثيرة والأطعمة المتبّلة والكثيرة التوابل ▲ حاولي أن تشربي كوب حليب دافئ، ليلاً، وارفعي أعلى السرير، أو استعملي وسائد إضافيّة. ▲ قابلي طبيبك، فقد يصف لك دواء يعالج حموضة معدتك
تسرّب البول ٣ يتسبّب به ضعف عضلات قاع الحوض (انظري الصفحة ٥٤) وضغط الطّفل المتنامي على مثانتك	يتسرّب بعض البول كلّما رفعت أو سعلت أو عطست أو حتّى ضحكت.	▲ تبوّلي مرارًا. ▲ مارسي تمرين قاع الحوض بانتظام ▲ تجنّبي الإمساك ورفع الأثقال.
الدوار الصباحي ١ غالبًا ما تكون هذه أولى دلائل الحمل، وهي قد تحصل في أيّ وقت خلال النهار: يضاعف الإرهاق المشكلة، إلاّ أنّ الغثيان يختفي بعد الأسبوع ٢١ عادة، وقد يعود لاحقًا.	يتملّكك شعور بالغثيان وبخاصّة إذا شممت رائحة أطعمة معيّنة أو دخان السّجائر، وتجد غالبيّة النسوة أنّ هذا يحدث في وقت معيّن خلال النهار	▲ حاولي تهدئة الغثيان بتناول طعام ما ▲ تجنّبي الأطعمة والروائح الّتي تثير غثيانك ▲ تناولي وجبات صغيرة تكرارًا، طيلة النهار
البواسير ٢ ٣ يتسبّب الضغط الناجم عن رأس الطّفل بتكوّن أوردة دواليّة حول الشرج. كما أنّ الجهد في التبرّز يعقّد المشكلة. لكنّ البواسير غير الحادّة تختفي عادة بعد ولادة الطّفل من دون علاج	تشعرين بحكاك والتهاب قد يرافقه نزف وألم عندما تحاولين التبرّز.	▲ تجنّبي حصول الإمساك ▲ حاولي ألاّ تقفي طويلاً ▲ إنّ وضع حفنة من الثلج (مكعّبات جليديّة موضوعة في كيس من البوليثيلين المغلق) على البواسير يوقف الحكاك. ▲ إذا استمرّ التهاب البواسير، أخبري الطبيب أو القابلة بشأنها، فقد يصف لك مرهمًا
الطفح الجلدي ٣ يحصل هذا عادة عند النساء البدينات واللّواتي يعرقن بشدّة، وقد تتسبّب به التغيّرات الهرمونيّة	يظهر طفح أحمر تتكوّن عادة في طيّات الجلد الكثيرة التعرّق تحت الثديين أو في المنطقة الأربيّة (منطقة نبات الفخذ).	▲ اغسلي هذه المناطق بالماء، ثمّ جفّفيها مرارًا، واستعملي صابونًا غير معطّر ▲ أطفئي التهاب البشرة بمستحضر الكالامين ▲ ارتدي ثيابًا قطنيّة فضفاضة.
الصعوبة في النوم ١ ٢ ٣ قد تولّد ركلات الطّفل مشكلة لديك إذ تحتاجين إلى التبوّل طيلة الوقت، كما يمنعك حجم بطنك من الراحة في السرير، لكنّ الطبيب سيتردّد في إعطائك أقراصًا منوّمة	تواجهين صعوبة في النوم، ثمّ يصعب عليك النوم حينما تستيقظين. تواجه بعض النسوة أحلامًا مخيفة تتعلّق بالولادة والطّفل، فلا تعيري اهتمامًا للأحلام، لأنّها لا تعكس واقع ما سيحدث	▲ قد تفيدك القراءة، أو تمارين الاسترخاء المُطلقة، أو حتّى حمّام دافئ، فتساعدك على النوم. ▲ حاولي استعمال وسائد إضافيّة، وإذا كنت تنامين على جانبك، ضعي وسادة تحت فخذك.

الغثيان الصّباحي
تناولي كعكة جافّة، أو كسرة خبز محمّص، أو حبّة فاكهة، لمقاومة الغثيان؛ وقد يفيدك الكعك بالزّنجبيل والمياه المعدنيّة

الحرقة وقلّة النوم
قد يريحك وضع الوسائد حول جسمك، هكذا، إذا كنت تعانين من الحرقة، أو من صعوبة في النوم.

■ الشكوى ■	■ الأعراض ■	■ ما تفعلين ■
علامات التمدد ٢، ٣ تتشكل هذه العلامات إذا امتد جلدك أكثر مما تسمح به مرونة الطبيعة، كما قد يسبب زيادة الوزن المفرطة هذه العلامات، وهي نادرًا ما تختفي، وإنما تبهت لتصبح خطوطًا فضية دقيقة.	تظهر خلال الحمل أحيانًا، علامات حمراء على جلد الفخذين أو المعدة أو الثديين.	▲ تجنبي اكتساب الوزن السريع ▲ إن تدليك البشرة بمرطب [illegible] يساعدها ويشعرك بالانتعاش، على الرغم من أن الكريمات والمراهم لا تمنع بروز العلامات ولا تزيلها.
التعرق ٢، ٣ بسبب ازدياد جريان الدم في الجسم خلال الحمل، والتغيرات الهرمونية المرافقة.	التعرق بعد إجهاد بسيط، أو الاستيقاظ ليلًا مع الشعور بالحر المصحوب بعرق غزير.	▲ ارتدي ملابس قطنية فضفاضة، وتجنبي الألياف الصناعية. ▲ اشربي الكثير من الماء. ▲ افتحي النافذة ليلًا.
تورم الكاحلين والأصابع ٣ إن بعض التورم (الوذمة) في أثناء الحمل أمر طبيعي فالجسم يحتبس ماء إضافيًا، وهذا لا يدعو للقلق.	التورم الخفيف في الكاحلين، وبخاصة في الطقس الحار، أو عند نهاية النهار، لكن هذا لا يسبب ألمًا أو انزعاجًا، كما قد تلاحظين سماكة وتورمًا في أصابعك عند الصباح، فتضيق خواتمك.	▲ استريحي رافعة قدميك تكرارًا ▲ حاولي ممارسة تمارين لطيفة للقدم [illegible] بحيث [illegible] قدمك، [illegible] كل أصبع بدوره. ▲ [illegible] لأن التورم [illegible] قد يكون دليلًا على مقدمة الارتعاج (ص ٣٨)
السُّلاق (القلاع) ١، ٢، ٣ تزيد التغيرات الهرمونية خلال الحمل من احتمالات الإصابة بالسُّلاق، ومن الضروري معالجة هذا الأمر قبل ولادة الطفل، إذ إن السلاق قادر على التأثير على فمه، فيصعب عليه التغذي. إن [illegible]	تصريف أبيض [illegible]، وقد تشعرين بألم عند التبول.	▲ [illegible] ▲ [illegible] ▲ تجنبي الملابس الداخلية المصنوعة من [illegible] ▲ [illegible]
الإرهاق ١، ٣ تتسبب به المتطلبات الإضافية التي يفرضها الحمل على جسدك، كما قد يكون نتيجة للقلق.	الشعور بالإرهاق، والرغبة في النوم خلال النهار، والحاجة إلى [illegible]	▲ استريحي قدر الإمكان، ومارسي تمارين الاسترخاء، واخلدي للنوم باكرًا ▲ لا [illegible]
التصريف المهبلي ١، ٢، ٣ قد تلاحظين بعض الزيادة في كمية الإفرازات التي يصدرها مهبلك، وذلك بسبب التغيرات الهرمونية المرافقة للحمل.	زيادة بسيطة في التصريف [illegible]	▲ تجنبي [illegible] ▲ [illegible]
الأوردة الدوالية ١، ٢، ٣ يغلب أن تتكون هذه لديك في حمل متأخر، إذا كنت مفرطة البدانة، [illegible] الأوردة الدوالية في عائلتك، ويزيد الوقوف طويلًا [illegible] المشكلة سوءًا.	وجع في الساقين، إذ تعد الأوردة في [illegible] الساقين [illegible]	▲ استريحي رافعة قدميك تكرارًا، وحاولي رفع أسفل سريرك بوضع وسائد تحت الفراش. ▲ [illegible] ▲ [illegible]

الأوردة الدوالية
إذا كنت تعانين من هذه المشكلة فعليك أن تستريحي وأنت ترفعين قدميك عاليًا، بواسطة وسادتين، ثم بوسادة أخرى وراء أسفل ظهرك.

تورم الكاحلين والأوردة الدوالية
حركي كاحليك بشكل دائري، وبلطف، لتنشيط الدورة الدموية.

المحافظة على اللياقة، والاسترخاء

يُخضِع الحمل والولادة جسدك لمتطلبات إضافية، فكلما هيأت نفسك جسديًا لهما شعرت بأنك أفضل حالاً، ووجدت استعادتك لمظهرك العادي، بعد الولادة، أسهل. وتعد تمارين الاسترخاء مهمة في هذا المجال، فهي تساعدك على الهدوء، وعلى مواجهة المخاض بفعالية أكبر. أما بالنسبة لتخفيف الضغط النفسي، وزيادة جريان الدم في المشيمة، فهي لا تقدر بثمن، لذلك حاولي ممارسة التمارين الموجودة على الصفحات التالية، وإن كنت تكرهين مجرد التفكير بالتمرن، فهي مصممة خصيصًا لتليين مفاصلك وعضلاتك استعدادًا للمخاض والولادة. بإمكانك بدء التمرن فور التثبت من الحمل، أو قبل ذلك، إذا شئت. فإما أن تتمرني في المنزل، وإما أن تحضري صفًا لتمارين ما قبل الولادة. ولا تقلقي إذا كنت متقدمة في الحمل عندما تباشرين التمرن، إذ لا يفوتك القطار ما دمت حاملاً. ولتكن البداية بسيطة، ثم زيدي فترة التمرين تدريجيًا لتبلغ ٢٠ دقيقة يوميًا، على الأقل.

التمرن بعقلانية

إذا كنت من محبي الرياضة فبإمكانك الاستمرار في ممارستها، عادة، مع مراعاة بعض الشروط.

■ ليس الحمل مناسبة لتبدئي حملة لياقة شديدة، بل تابعي تمرينات التي اعتدتها سابقًا، وإذا [illegible] الاستمرار [illegible] صفوف للرقص أو التمارين، فإن عليك إعلام المدربة بحملك.

■ لا تبالغي في التمرين فتصلي حد الإجهاد، أو اللهاث.

■ تجنبي أنواع الرياضة التي قد تؤذي بطنك، كالفروسية، والتزلج على الثلج أو الماء.

■ كوني شديدة الحذر في الأسابيع الأولى للحمل، وعند نهايته، فقد ترتخي أربطة عضلاتك.

السباحة
إنها ممتازة، وآمنة للغاية، لأن الماء يسند الجسم ويحمله برفق.



جلسة الخياط

تقوّي هذه الجلسة الظهر، وتجعل فخذيك وحوضك أكثر طواعية، كما تُحسّن جريان الدم في الجزء الأسفل من جسمك، وتُدرّب ساقيك على الانفراج بعيدًا في أثناء الولادة. كما أنّ الوضعية الرئيسية التي في الأسفل أسهل مما تبدو، لأنّ جسدك يكون ألين خلال الحمل.



الجلوس والاستعانة بالوسائد
إذا وجدت أنّ جلسة الخيّاط صعبة، ضعي وسادة تحت كل فخذ أو اجلسي وأنت مستندة إلى الحائط. وتذكّري إبقاء ظهرك مستقيمًا.

الجلوس متربّعة
قد تجدين وضعية الجلوس هذه مريحة، لكن احرصي على تبديل الثاني الأمامية، بين الحين والآخر.

تحذير

تذكّري هذه الإرشادات عند ممارسة أي تمرين:
- ▲ لا تتجاوزي حدود طاقتك.
- ▲ إيّاك أن تُجهدي نفسك.
- ▲ إذا شعرت بألم ما، توقّفي على الفور.
- ▲ إيّاك أن تستلقي وتسطّحي ظهرك على الأرض، في أواخر الحمل.

تقوية الفخذين
اجلسي مستقيمة الظهر، وأخصبا قدميك متلاصقتان، وعقباك (كعباك) قريبان من جسدك، ثم أمسكي بكاحليك، وادفعي فخذيك نحو الأسفل بواسطة مرفقيك، وأبقيهما كذلك نحو ٢٠ ثانية، ثم كرّري ذلك عدّة مرّات.

جلوس القرفصاء

يجعل هذا التمرين مفاصل حوضك أكثر ليونة وطواعية، ويقوّي عضلات ظهرك وردفيك، لأنّ الاستعاضة عن الانحناء بجلوس القرفصاء يشكّل حماية لظهرك، ويوفّر لك راحة أكبر، إذا كنت تعانين من وجع الظهر. كما أنّ وضعية القرفصاء تكون مفيدة خلال المخاض.

وقد يصعب عليك أداء قرفصة كاملة بادئ الأمر، لذا حاولي الاستناد إلى دعامة ثابتة ككرسي، أو حافّة نافذة، وضعي بطّانية أو بساطًا ملفوفًا تحت عقبيك، وانهضي بتمهّل لئلا تشعري بدوار.

الاستعانة بكرسي
قفي مواجهة الكرسي وقدماك متباعدتان قليلًا. باعدي بين ساقيك، وقرفصي، وأنت مستندة إلى الكرسي، مع المحافظة على استقامة ظهرك، وابقي في هذه الوضعية طالما تشعرين بالراحة. وإذا واجهتك صعوبة في إبقاء قدميك مسطّحتين على الأرض، ضعي بطّانية ملفوفة تحت عقبيك.

مارسي هذا التمرين أثناء:
- شعورك بضيق النَّفَس على الدرج
- رفعك لغرض ما
- أخذك شيئًا من دُرج منخفض
- تحدُّثك بالهاتف (التلفون)
- عدم وجود كرسي في متناولك

من دون الاستناد إلى شيء
باعدي ساقيك، وقرفصي، وأنت تديرين قدميك نحو الخارج محافظة على استقامة ظهرك، وحاولي إبقاء عقبيك (كعبيك) مسطّحين على الأرض، ثمّ شدّي بطن فخذيك بدفعهما نحو الخارج بمرفقيك، وابقي في هذه الوضعية طالما تشعرين بالراحة.

أديري قدميك نحو الخارج قليلًا

حاولي إبقاء عقبيك مسطّحين على الأرض



الاسترخاء والتنفس

تجدين في هذه التمارين فوائد كثيرة، وهي لا تُقدَّر بثمن، بخاصة خلال المخاض، عند تمكّنك من معرفة كيفيّة التّنفس السليم وإرخاء عضلات جسمك فتواجهين بذلك التقلّصات من دون أن تبذلي الكثير من الطاقة. مارسيها إذًا بانتظام كي توجد عندك ردّة فعل طبيعيّة في أثناء المخاض، كما أنّ الاسترخاء يساعدك على التخلّص من التوتّر، والقلق، كلّما شعرت بهما

كيف تسترخين

يُفضّل ممارسة هذا التّمرين، بادئ الأمر، في غرفة دافئة، حيث لا يزعجك شيء، ثمّ يغدو الاسترخاء لاحقًا سهلًا في أيّ مكان.

استرخاء الجسم

استلقي على ظهرك بحسب راحتك، بحيث تحملك وتسندك عدّة وسائد، وبإمكانك الاستلقاء على جانبك، وإحدى ساقيك مستندة على وسادة. ثمّ شدّي وأرخي عضلات كلّ جزء من جسمك بدورها، بدءًا بأصابع قدميك، ومتّجهة إلى الأعلى. بعد أن تقومي بذلك مدّة ثماني إلى عشر دقائق، دعي جسمك يرتاح تمامًا، وحاولي الشّعور بأنّك ثقيلة، وبأنّك تغورين على الأرض

الاستلقاء على جانبك

قد تشعرين براحة أكبر وأنت مستلقية على جانبك، وإحدى ساقيك مثنيّة ومستندة إلى عدّة وسائد، وبخاصّة أواخر الحمل. إنّما لا تضعي وسائد كثيرة تحت رأسك، فهذا يُضرّ بعمودك الفقريّ.

تحذير

إيّاك أن تستلقي على ظهرك، وهو مسطّح خلال المراحل الأخيرة من الحمل، إذ إنّ هذه الوضعيّة تعيق وصول الأكسجين إلى الطّفل، كما أنّك قد تشعرين بالإغماء.

اثني جبينك، شدّيها، ثمّ أطلقيها

أميلي رأسك من جانب لآخر، ثمّ ثبّ

احشدي عضلات معدتك نحو الداخل، ثمّ أرخيها

اعتصري عضلات ردفيك، ثمّ أرخيها

اقبضي يديك، ثمّ افتحيهما

قوّسي أسفل ظهرك، ثمّ أرخيه

التنفّس تحضيرًا للمخاض

تمرّني على مستويات التّنفس المختلفة برفقة شريكة أو صديقة، بغية أن تكوني هادئة، ومسترخية خلال المخاض، ولكي تتمكّني من السّيطرة على جسدك في أثناء التقلّصات.

التنفّس الخفيف

قد يفيدك هذا المستوى من التّنفس عند ذروة التقلّصات. ولإتقانه عليك أن تسحبي نفَسًا، ثمّ تزفريه عبر فمك، بحيث يدخل الهواء إلى الجزء الأعلى من رئتيك فقط. يجب أن تضع صديقتك يديها على لوحي كتفيك، لتشعر بتحرّكهما. وابقي على وتيرة خفيفة، قدر الإمكان، إنّما خذي نفسًا عميقًا، متى احتجت إلى ذلك.

التنفّس العميق

لهذا التنفّس مفعول مهدّئ، فهو يفيد عند بداية التقلّصات ونهايتها. ولإتقانه، اجلسي بحيث تكونين مرتاحة ومسترخية قدر الإمكان، ثمّ تنفّسي عميقًا، من أنفك، إلى قاع رئتيك. وعلى صديقتك وضع يديها على أعلى خصرك، وتحسّس حركات قفصك الصّدري ثمّ ازفري على الزفير ببطء، ولطف، ودعي الشّهيق التالي يجري طبيعيًا

اللّهاث

بعد مرور المرحلة الأولى من المخاض يبرز لديك ميل إلى الدّفع والطّرد، بينما قد لا تكون فتحة عنق رحمك قد اتّسعت بعد.
بإمكانك مقاومة هذه الحالة بأخذ نفسين قصيرين، واتباعهما بزفير طويل. ويساعدك تكرار عبارات من مثل «هوف، هوف، هو».

تهدئة دماغك

حاولي، خلال استرخاء الجسم، أن تريحي تفكيرك من كلّ ما يشغله. وليكن تنفّسك بطيئًا ومنتظمًا فيغلب زفيرك شهيقًا لطيفًا، ولا تتنفّسي بشدّة. يمكنك ترديد كلمة أو صوت ما لنفسك، بصمت، أو تركيز خيالك على مشهد هادئ، مثير للانشراح. حاولي ألّا تشغلي بالك بأية أفكار قد تخطر لك.

شدّي عضلات فخذيك، ثمّ أرخيها

اثني قدميك عند الكاحلين، ثمّ أرخيهما

الوي أصابع قدميك، ثمّ أرخيها

وتّري عضلات بطن ساقيك، ثمّ أرخيها

الغذاء من أجل طفل سليم

أنتِ مصدر الغذاء الوحيد للطفل. ولهذا ينبغي أن تعتمدي حمية (نظامًا غذائيًا) متنوّعة ومتوازنة خلال الحمل، أكثر من أيّ وقت آخر. وليس عليك أن تتناولي طعامًا لشخصين، بل كلّ ما عليك فعله هو تناول عدد من الأطعمة الطازجة، غير المصنّعة، تختارينها من بين اللائحة، في الأسفل، وذلك للتأكّد من حصولك على ما تحتاجين إليه من المغذّيات. فمتى علمت بحملك أو أزدت الحمل، احتسبي عدد الأطعمة الصحيّة الّتي تتناولين بانتظام وتأكّدي من عدم تناولك أو شريك ما قد يؤذي الطفل. ضاعفي ما تتناولين من الخضار النيّئة والفاكهة الطريّة، وقلّلي من تناول الأطعمة السكّرية والمالحة والمصنّعة.

مغذّيات ضروريّة



الكالسيوم

هو ضروري لتأمين سلامة نمو عظام الطفل وأسنانه التي يبدأ تشكّلها منذ الأسبوع الثامن، وسوف تحتاجين إلى ضعف حاجتك العادية من الكالسيوم. أمّا مصادر الكالسيوم المهمّة فهي الحليب (اللبن)، والجبن واللبن الرائب (الزبادي)، والبقول الورقية الخضراء. لكنّ الأطعمة الغنيّة تحتوي أيضًا على الدهن، لذا اختاري أصنافًا منخفضة الدسم كالحليب المقشود (بدون قشدة) مثلًا.

خذي حاجتك الإضافية من الكالسيوم في اليوم الواحد، أي ٨٥ غرامًا (٣ أوقيات) من الجبن الجامد، و١٧٠ غرامًا (٦ أوقيات) من السردين، و٧ شرائح من الخبز الأبيض، وكوبين من الحليب

البروتين

حاولي تناول عدد من الأطعمة الغنيّة بالبروتين، لأنّ حاجتك إليه تزداد خلال الحمل. يؤمّن السمك واللحم والجوز والحبوب ومنتجات الألبان حاجتك من البروتين، لكنّ الأطعمة من المصادر الحيوانية تحتوي أيضًا نسبة دهن مرتفعة، لذا فليكن تناولك لها محدودًا، واحرصي على تناول شرائح اللحم الخالية من الدهن. وإذا تناولت بيضًا فليكن طازجًا وحاذري إذا كان غير كامل الطبخ أو نيئًا.

الفيتامين ج

إنّه يساعد على بناء مشيمة قويّة، ويمكّن جسمك من مقاومة العدوى، كما يسهّل امتصاص الحديد. وهو متوفّر في الفاكهة الطازجة والبقول. أنت بحاجة إلى كمية يومية منه، إذ لا يمكن اختزانه في الجسم. وتفقد البقول والفواكه بعض ما فيها من غذاء بسبب طول التخزين أو بعض الطهي. لذا عليك تناول المنتجات الطازجة دون غيرها وبإمكانك تناول البقول الخضراء (المعالجة بالبخار)، أو النيّئة

ليمون الجنة (جريب فروت)

برتقال

فلفل (فليفلة) أخضر وأحمر

ملفوف بروكسل

كرنب (ملفوف) سافوي

قنبيط

بندورة (طماطم)

بطاطا (بطاطس)

فراولة (توت الأرض)

الألياف

يجب أن تشكّل الألياف جزءًا مهمًّا من نظامك الغذائي اليومي فهي تساعد على منع الإمساك، الذي يكثر خلال الحمل (انظري الصفحة ٤٠). وتُعَدّ الفاكهة والخضار مصادر مهمّة لها، إذ بإمكانك تناول كمّيات كبيرة منها خلال النهار.

لا تبالغي في الاعتماد على النّخالة (الردّة)، فهي تعيق امتصاص سائر المغذّيات، كما أنّ هناك مصادر أخرى متوافرة.

مكسّرات مشكّلة

خبز دقيق (طحين) القمح الكامل

معكرونة من دقيق القمح الكامل

زبيب

كرّاث

أرز أسمر

حامض الفوليك

يحتاج الطّفل إليه لتطوير جهازه العصبيّ المركزيّ، وبخاصّة خلال الأسابيع القليلة الأولى. ولا يستطيع الجسم اختزان هذه المادّة الغذائيّة، فيخرج كمّيّات كبيرة منها خلال الحمل. لذا من الضّروريّ تناول مدّة يوميّ منها. وتُعدّ البقول الورقيّة الدّاكنة الخضرة مصدرًا مهمًّا لحمض الفوليك، إنّما عليك تناولها نيئة، أو مطهوّة بالبخار، لأنّ الكثير من هذا الفيتامين يضيع عند الطّهو



الحديد

تحتاجين إلى كمّيّات زائدة من الحديد، لأنّ الطّفل يختزن منه إلى ما بعد الولادة. كما يحتاجه الدّم الإضافيّ الّذي يُنتجه جسمك لنقل الأكسجين. وامتصاص الحديد من المصادر الحيوانيّة أسهل من امتصاصه من الحبوب والفاكهة المجفّفة، فإذا كنت لا تأكلين اللّحم، اجمعي بين الأطعمة الغنيّة بالحديد وتلك الغنيّة بالفيتامين ج، وذلك لزيادة عمليّة الامتصاص. ومع أنّ الكبد مصدر غنيّ بالحديد، فإنّه يحتوي أيضًا نسبة عالية من الفيتامين أ. ولأنّ الكمّيّة الزّائدة من الفيتامين أ قد تضرّ بالجنين، ينبغي ألا يؤكل لحم الكبد أو أيّ من منتجاته.

سمك تونة — لحم أحمر خاص طريّ — سبانخ — ثمار مشمش مجفّفة

النّظام الغذائيّ النباتيّ

إذا كنت تتناولين عددًا متنوّعًا من الأطعمة الغنيّة بالبروتين، ومن الخضار والفاكهة الطّازجة يوميًّا، فإنّك تزوّدين الطّفل بكلّ ما يحتاج إليه، باستثناء مغذّ وحيد هو الحديد، الّذي يفتقر إليه جسمك بسبب صعوبة امتصاصه من المصادر النباتيّة، لذا يمكنك تناول جرعات من المعدن تعويض النّقص. أمّا إذا كنت نباتيّة متشدّدة، ولا تأكلين الأطعمة اللّبنيّة، فقد يوصف لك جرعات من الكالسيوم والفيتامين د، وب ١٢.

الملح

يتناول معظم النّاس كمّيّات كبيرة من الملح في حميتهم. وتزيد أهمّيّة الإقلال من كمّيّة الملح الّتي تتناولين، خلال فترة الحمل، إذ إنّ هناك علاقة بين الملح وبعض المشكلات، كالتّورّم المفرط، ومقدّمة الإرجاج الحمليّ (التّسمّم الحمليّ) (انظري الصّفحتين ٤٢ و٣٨)

السّوائل

تُعتبر السّوائل من الضّروريّات خلال الحمل، فهي تحافظ على صحّة كليتيك، وتجنّبك الإمساك، ويُعدّ الماء أفضل السّوائل، لذا اشربي منه قدر ما تشائين.

لائحة الأطعمة المفضّلة

تُعتبر هذه الأطعمة مصادر ممتازة لمغذّ واحد على الأقلّ، فحاولي تناول بعضها يوميًّا.

- الجبن والحليب واللّبن الرّائب: الكالسيوم، والبروتين. البقول الورقيّة الدّاكنة الخضرة: الفيتامين ج، والألياف، وحمض الفوليك
- اللّحم الأحمر الخالص: البروتين، والحديد.
- البرتقال: الفيتامين ج، والألياف
- دواجن الطّير: البروتين، والحديد
- سمك السّردين: الكالسيوم، والبروتين، والحديد
- السّمك الأبيض: البروتين.
- خبز دقيق القمح الكامل: البروتين، والألياف، وحمض الفوليك.
- المعكرونة من دقيق القمح الكامل، والأرزّ الأسمر: الألياف.

تناوُل جرعات إضافيّة

إذا كانت حميتك متوازنة، وتحتوي على العديد من الأطعمة الطّازجة، فإنّك لن تحتاجي الجرعات الإضافيّة، على الأرجح. ومع ذلك، توصف الجرعات لبعضهنّ، في حالات معيّنة، كحالة فقر الدّم مثلًا (الصّفحة ٣٨). كما أنّ بعض الأطبّاء يصفون جرعات لسائر الحوامل

حماية طفلك

إنّ الموادّ الضّارّة الّتي تتناولين وتشربين، بانتظام، قادرة على عبور المشيمة والوصول إلى طفلك، تمامًا كالمغذّيات الّتي تتناولين.

الأطعمة المصنّعة

تجنّبي الأطعمة المستساغة، الّتي تعرّضت للكثير من التّصنيع، كالمأكولات المعلّبة، والمخلوطات الجاهزة. فالأطعمة المصنّعة تحتوي، غالبًا، على فائض من السّكّر، والملح، كما قد تحوي الكثير من الدّهن، والموادّ الحافظة، والمنكّهة، والملوّنة غير الضّروريّة. لذا اقرأي الملصقات على المنتجات الغذائيّة لاختيار تلك الخالية من الموادّ المصنّعة، أو الّتي تشير لائحة مكوّناتها إلى نسبة قليلة من هذه الموادّ.

تناولي عددًا متنوّعًا من الأطعمة الطّريّة، غير المصنّعة

طهو الأطعمة المثلّجة

تجنّبي الأطعمة السّاخنة الّتي تقدّم في مطاعم التّجمّعات، والوجبات الجاهزة الّتي تباع في السّوبرماركت، والدّواجن الجاهزة للأكل، (ما لم تكن ساخنة جدًّا)، فهذه الأطعمة كلّها تحوي البكتيريا الّتي قد تنتقل إلى طفلك وتهدّد حياته.

الجبن الطّريّ

إنّ الجبن الطّريّ النّاضج، من أمثال جبن "بري" الّذي يُصنع من الحليب المعقّم وغير المعقّم، وسائر منتجات الحليب غير المعقّم، قد تكون مضرّة، لذا يُفضّل تجنّبها. يجب تجنّب لبن الماعز غير المعقّم وكلّ منتجاته لما يمكن أن تحتويه من طفيليّات توكسوبلازما

بدائل عن الكحول

إنّ أيّ مشروب كحوليّ تشربينه أثناء الحمل يمرّ إلى مجرى دم طفلك، عبر المشيمة، وقد يسبّب له الأذى. لذا يُفضّل أن تتخلّي عن الكحول كلّيًّا. اصنعي عوضًا عنه أخلاطًا من الفاكهة الطّازجة، والحليب المخفوق مع الفاكهة، والمياه المعدنيّة الفوّارة، ومشروبات من عصير الفاكهة. كما أنّ البيرة، والبيرة المحلّاة، والنّبيذ، الخالية من الكحول، قد تحوي على موادّ كيماويّة ضارّة بطفلك.

القهوة والشّاي والشّوكولاتة السّاخنة

إنّ للكافيين ـ وهو مادّة موجودة في كلّ هذه المشروبات ـ تأثيرًا ضارًّا على جهازك العصبيّ، لذا لا تتناولي أكثر من ثلاثة أكواب من المشروبات المحتوية على الكافيين في اليوم الواحد، بل تخلّي عنها كلّيًّا إذا أمكن واستعيضي عنها بالكثير من المياه المعدنيّة

شاي الأعشاب

إذا أردت شرب شاي الأعشاب خلال الحمل فمن الحكمة أن تستشيري أوّلًا الصّيدليّ الّذي يبيع شاي الأعشاب، أو أحد المختصّين بالأعشاب، علمًا أنّ معظم الأعشاب الموضّبة والجاهزة لا تؤذي طفلك، إلا إنّ لبعضها تأثيرًا غير مرغوب فيه. ويُعدّ شاي ورق توت العلّيق علاجًا تقليديًّا يسهّل المخاض

السّكّر

إنّ الأطعمة السّكّريّة كالكعك والبسكويت والمرطّبات والمشروبات الغازيّة فقيرة بالمغذّيات الأساسيّة، وهي قد تُكسبك السّمنة. لذا احصلي على الطّاقة الّتي تحتاجين من الكربوهيدرات النّشويّة في خبز القمح الكامل، وقلّلي من تناول الحلويات.

الوحام

إنّ رغبتك المفاجئة في تناول بعض الأطعمة، كالبصل المخلّل، والموز، خلال الحمل، أمر شائع. فإذا رغبت بطعام معيّن، أشبعي نهمك إليه، بحدود المعقول، هذا إذا لم يكن مُسمّنًا، أو يسبّب عسر الهضم

عصير البرتقال الفوّار
يُعدّ عصير البرتقال المخفّف بالمياه المعدنيّة شرابًا بسيطًا ومنعشًا. جرّبي عصير فاكهة أخرى من قبيل التّنويع

الموز المخفوق مع الحليب (اللّبن)
لهذا المشروب طعم شهيّ، وهو غنيّ بالكالسيوم والبروتين. حضّريه بمزج موزة مع ربع ليتر من الحليب، لتحصلي على أفضل نتيجة.

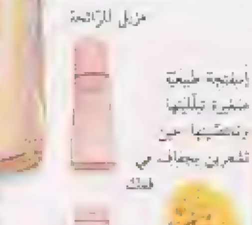
خليط الفاكهة الطّازجة
قومي بتجارب حول مزج أنواع مختلفة من عصير الفاكهة، لتحضير مشروبات صحيّة تروي الظّمأ، وزيّنيها بشرائح من البرتقال، أو بقطع من الفاكهة.

التّحضيرات العمليّة

تحقّقي من جهوزيّة كلّ شيء لاستقبال الطّفل، قبل موعد الولادة بنحو الشّهر. اشتري الأطعمة والحاجيات اللاّزمة لتسهيل الأمور بعد الولادة، فقد حان الوقت لتوضيب أغراضك، استعدادًا لدخول المستشفى، أو للتّفكير بما تحتاجين لأجل ولادة منزليّة. واحرصي على ألاّ تكثري المتاع الّذي يرافقك إلى المستشفى، إذ لا توجد مسحة كافية له في الجناح. كما أنّ بعض المستشفيات يزوّدك بقائمة تعيّن ما يجب جلبه معك إلى المستشفى، وقد يزوّدك بعضها الآخر ببعض الحاجات الموجودة على هذه القائمة، لذا اتّصلي بالمستشفى أوّلًا

أغراض مفيدة لمرحلة المخاض

قد تكون الحاجات المشار إليها أدناه مفيدة، إمّا أثناء المخاض، أو بعد الولادة مباشرة، فجهّزيها وضعيها على حدة، لأنّك ستحتاجينها وأنت في عجلة من أمرك، على الأرجح.



مزيل للرائحة

إسفنجة طبيعيّة صغيرة تبلّلينها وتمصّينها حين تشعرين بجفاف في فمك

مسحوق البودرة التّالك وهو يضفي نعومة أثناء تدليك الظّهر



كيس إسفنجي، وفرشاة أسنان، ومعجون أسنان، ومرهم للشّفاه.

ستحتاجين كذلك إلى:

- زجاجة للمياه السّاخنة
- كتب ومجلاّت، وآلة تصوير، وراديو خاصّ
- طعام وشراب لزوجك
- أرقام تلفون الأقرباء والأصدقاء
- نقود معدنيّة للهاتف
- سائر ما تمرّنت على تأمينه خلال صفوف ما قبل الولادة، وترغبين باستعماله خلال المخاض، وعليك التّشاور مع المستشفى أوّلًا.



منشفة (فوطة) قاتمة اللّون وقطعتان من قماش «الفانلّة» للوجه وصابون.

قميص تيشرت فضفاض، أو ثوب نوم قديم؛ وسوف تحتاجين، كذلك، إلى ثوب نوم مزوّد بفتحة عند المقدّمة، أو قميص تيشرت لما بعد الولادة

جوارب سميكة قد تشعرين بالبرد خلال المراحل المتأخّرة من المخاض

الولادة المنزليّة

تتطلّب الولادة المنزليّة عددًا من الشّروط المسبّقة، وعليك أن تتشاوري وقابلتك إذا كنت ترغبين في الولادة في المنزل. تتضمّن هذه الشّروط وجود غرفة دافئة وسهولة الوصول إلى الماء السّاخن، والمرحاض، والتلفون كما يُفترض أن يكون منزلك في مكان يسهل وصول الإسعاف إليه.

ما تحتاجين إليه:

- سرير ذو فراش ثابت (ضعي لوحًا تحت الفراش إذا اقتضى الأمر)
- لوحتان لطاولتان قرب السّرير، توضع على إحداهما الأدوات، وتستعمل القابلة الأخرى أثناء فحص الطّفل بعد ولادته
- مناشف، وملاءات، وبطانيات نظيفة
- ملاءة لمائيّة (بلاستيكيّة)
- وعاء بلاستيكي متوسّط الحجم
- أكياس كبيرة للنفايات
- رزمتان من الفوط الصّحّيّة اللاّصقة، إحداهما قويّة الامتصاص
- قميص تيشرت فضفاض، أو ثوب نوم
- ثوب نوم ذو فتحة عند المقدّمة، وحمّالة صدر.
- جوارب، وسترة، ولباس مطاط أو ثوب نوم، وبطانيّة للطّفل.

توضيب السّرير

ضعي ملاءة نظيفة على السّرير، وغطّيها بملاءة بلاستيكيّة، ثمّ بملاءة سفليّة نظيفة أخرى يمكن رفعها بعد الولادة، بحيث يكون السّرير من تحتها جاهزًا.

حاجات ما بعد الولادة

يستطيع زوجك تأمين هذه الحاجات بعد دخولك المستشفى، إذا فاجأك المخاض، ويمكن أن يزوّدك المستشفى بكلّ ما يحتاجه الطّفل خلال مكوثكما.

فتحة أماميّة تنغلق الحمّالة لتمكين طفلك من تحسّس ما يشاء من ثديك، ويجب أن تُفتح كلّ كأس بزمام منفصل

الشّرطة عريضة لحمّالة الثّدي

حمّالتان أو ثلاث للصّدر أثناء الإرضاع ارتدي الحمّالات الّتي كنت ترتدين خلال الحمل، إذا كنت لا ترضعين من ثديك

فرشاة، مشط، منشفة، شامبو

مساند الثّدي، ضعيها داخل حمّالتك الصّدريّة لتمتصّ الحليب المتسرّب، وتُعدّ المساند ذات الشّكل المحدّد أفضل الأنواع.

مرهم (كريما) لتحلمتين بحقّف ألم الحلمات الملتهبة.

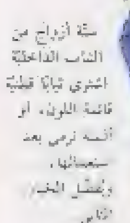
يجب أن تكون إحدى الرزمتين قويّة الامتصاص لاستعمالها خلال الأيّام الأولى

ستحتاجين كذلك إلى:

- مناديل ورقيّة
- مجفّف للشّعر، لتجفيف القطب (الدّرز) والشّعر
- كيس بلاستيكي كبير لوضع الملابس المتّسخة.

رزمتان من الفوط الصّحّيّة اللاّصقة

احتاريها واسعة، ومزوّدة بالكثير من فتحات التّهوية.



ستّة أزواج من الثّياب الدّاخليّة اشتري ثيابًا قطنيّة قاتمة اللّون، أو أنسة ترمى بعد استعمالها، وبغسل المتّسخ الثّاني

ثوبين أو ثلاثة أثواب للنّوم، ورداء ... بسيط، واسطة المشالة، ويجب أن تكون كلّها مصنوعة من القطن، أو متعدّد القطن، إذ قد يكون الجناح حارًّا

قميص بفتحة أماميّة مزوّدة بأزرار ... لتحت القميص، إذا كنت ترضعين الطّفل من الثّدي



شبابة مريحة.

العودة إلى المنزل

يجب أن تهيّئي مجموعة من الملابس، كي يؤمّنها لك زوجك عندما يحين أوان مغادرة المستشفى. ولا تنتقي ملابس ضيّقة، فأنت لن تعودي إلى مقاس ما قبل الحمل مباشرة، كما يحتاج الطّفل إلى ملابس ليأتي هو الآخر إلى المنزل، لذا أعدّي لأشياء التّالية، وضعيها جانبًا:

- حفاضات (لا تنسي الدّبّوس والسّروال البلاستيكي إذا كانت الحفاضات من النّوع الّذي يُستعمل مرارًا)
- سترة
- لباس نوم
- صدريّة، وقبّعة
- بطانيّة (في الطّقس البارد)

المخاض والولادة

وأخيرًا انتهت أسابيع الانتظار، وبدأ المخاض. لقد حانت ذروة حملك، إذ أصبحت لحظة رؤيتك لطفلك مسألة ساعات، ممّا يُشعرك بالإثارة، ويسبّب لك بعض التوجّس حيال سير المخاض. فإذا كنت مستعدّة للولادة عبر تفهُّم ما يحصل لجسدك عند كلّ مرحلة من المخاض، وأدركت ما ينتظرك، فإنّك ستشعرين بثقة أكبر. والولادة تجربة قد تُشعرك بمتعة الإنجاز العظيم، فإذا كنت هادئة ومسترخية، كان تمتّعك بها أشدّ. لذا تمرّني على تمارين التنفّس والاسترخاء، خلال التقلّصات، ومواجهة الألم، ولا تشعري بالإحباط إذا جاء المخاض على غير ما كنت تتصوّرينه.

إدراك حلول المخاض

قد تخشين ألّا تدركي حلول المخاض في حينه، لكنّ ذلك مستبعَد، فعلى الرّغم من إمكانيّة عدم تمييز تقلّصات المخاض الأولى من تلك الّتي تحصل عند الأسابيع الأخيرة من الحمل، فإنّك على الأرجح ستعلمين إذا كان المخاض وشيكًا أم لا، بسبب عدد من الدّلائل الّتي تبشّر بحلوله.

دلائل المخاض

العلامة

تُلفَظ عادة سدادة المخاط المصبغ بالدّم، والسّميكة، الّتي تسدّ عنق الرّحم خلال الحمل، عبر المهبل، إمّا قبل أو خلال مراحل المخاض الأولى.

ما ينبغي عمله؟ قد تظهر هذه العلامة قبل أيّام قليلة من بدء المخاض، لذا تريّثي ريثما تشعرين بآلام منتظمة في معدتك أو ظهرك، أو ريثما يخرج منك الماء، قبل الاتّصال بالمستشفى أو القابلة.

نزول الماء

قد يتمزّق كيس السّائل الّذي يحيط بالطّفل، في أيّ وقت، خلال المخاض، وربّما يأتي ذلك على هيئة دفق مفاجئ. لكنّ الأمر الغالب هو ملاحظتك تساقط قطرات من السّائل، تبع غالبًا تهيُّؤ رأس الطّفل للخروج، وتكون أوّل الغيث.

ما يمكن عمله؟ اتّصلي بالمستشفى أو القابلة فورًا، فأنت بحاجة لدخول المستشفى وإن لم تبدأ لديك التّقلّصات، لئلا ينشأ خطر التهاب لديك. وضعي فوطة صحّيّة لامتصاص الدّفق خلال الانتظار.

التقلّصات

قد تبدأ على هيئة ألم خفيف في الظّهر، أو قد تشعرين بألم بارق على امتداد فخذيك، ومع مرور الوقت تصيب معدتك تقلّصات مشابهة لآلام دورة شهريّة مضطربة.

ما يمكن عمله؟ إذا جاء التقلّص منتظمًا، حاولي تحديد مواعيده، فإذا ظننت أنّ مخاضك بدأ، اتّصلي بالمستشفى أو القابلة، وما لم تكن التقلّصات شديدة التّواتر، (كلّ خمس دقائق) أو مؤلمة للغاية، فلا داعي لدخول المستشفى فورًا. ويدوم أوّل مخاض لك ما بين ١٢ و١٤ ساعة عادةً. يُفضَّل تمضية بعض هذه السّاعات في المنزل، حيث يمكنك التّنقّل بحرّيّة، والرّاحة حين تحتاجين، ويمكن الاسترخاء في مغطس (بانيو) دافئ، هذا إذا لم تكن مياهك قد خرجت بعد، أو قد تتناولين وجبة خفيفة. وقد ينصحك المستشفى بالانتظار ريثما تصبح تقلّصاتك شديدة، وتحصل كلّ خمس دقائق.

بدايات زائفة

يتقلّص الرّحم مرّات عديدة، خلال الحمل. وعند الأسابيع الأخيرة، تغدو هذه التّقلّصات شديدة، فتظنّين أنّ المخاض بدأ، ولكنّ تقلّصات المخاض الحقيقيّة تكون منتظمة، وهي تتعاظم شدّة وتواترًا، مع مرور الوقت، وهذا يمكّنك من إدراك بدء المخاض الحقيقيّ. وفي بعض الأحيان، تبدأ التّقلّصات ثمّ تتلاشى، فثابري على الحركة. وبمرور الوقت، تُستأنف التّقلّصات ثانية.

توقيت التقلّصات

راقبي توقيت التّقلّصات على مدار السّاعة، ملاحظةً موعد بدء التّقلّص وموعد نهايته. فهي تعظم شدّةً وتواترًا، ويدوم التّقلّص الواحد ٤٠ ثانية، على الأقلّ، عند حلول المخاض. ويُظهر الرّسم نوعيّة الفواصل الزّمنيّة بين التّقلّصات الّتي قد تصيبك عند بداية المخاض.

المرحلة الأولى

تتقلّص عضلات الرّحم، خلال هذه المرحلة، كي يتّسع عنق الرّحم، ليسمح بمرور الطّفل عبره عند الولادة. وتدوم هذه المرحلة من عشر إلى اثنتي عشرة ساعة، في حالة الطّفل البكر. وإذا شعرت بالخوف يتملّكك فجأة في لحظة ما، خلال المرحلة الأولى، فلا تستغربي، إذ مهما كان استعدادك جيّدًا، فإنّ الشّعور بأنّ جسدك خاضع لعمليّة لا سلطة لك عليها، يبقى أمرًا مخيفًا. عليك البقاء هادئة قدر المستطاع، وحاولي مطاوعة جسدك، وأنت في هذه اللّحظات تقدّرين وجود زوجك أو صديقتك بجانبك أكبر تقدير، وبخاصّة إذا سبق لهذا الشّخص حضور صفوف ما قبل الولادة، وعرف معنى المخاض.

بعد دخول المستشفى عند انتهاء الكشوفات، بإمكانك الاستحمام.

دخول المستشفى

ما إن تصلي المستشفى حتّى تقابلي قابلة تُعدّ لك الإجراءات المعروفة المتعلّقة بدخول المستشفى، ويمكن لزوجك ملازمتك في أثناء قيامها بذلك. وإذا كنت ستلدين في المنزل، يمكن أن تهيّئك القابلة المختصّة في محلّ إقامتك، لتأتي الولادة مشابهة لطريقة المستشفى.

أسئلة القابلة

تدقّق القابلة في ملاحظاتك، وبطاقتك التّعاونيّة، وتسألك عن خروج مياهك، وحول ظهور علامة المخاض. كما تستفسر عن تقلّصاتك: متى بدأت، وما مدى توالِيها، وكيف تُشعرك، ومدّة دوام كلّ تقلّص.

معاينة الأمّ

بعد ارتدائك لباس المستشفى، أو الملابس الّتي أحضرتِها معك وخصّصتِها للولادة، تقيس القابلة ضغط دمك، وحرارتك، ونبضك، وقد تُجري لك فحصًا داخليًا للتّحقّق من مدى توسُّع عنق الرّحم.

معاينة الطّفل

تتحقّق القابلة من وضعيّة الطّفل بواسطة تحسّس بطنك، وتستمع إلى خفقان قلبه بواسطة مسماع جنينيّ.

وقد تصلك القابلة بمكبّر للصوت لمدّة ٢٠ دقيقة، أو نحوها، وذلك لتسجيل ضربات قلب الطّفل، فهذا يساعدها على التأكّد من حصوله على كفاية من الأكسجين خلال التّقلّصات.

إجراءات أخرى

يُطلَب إليك تقديم عيّنة من البول، ليتمّ تحليلها بحثًا عن البروتين والسّكّر. بإمكانك بعدها الاستحمام إذا لم تكن مياهك قد خرجت. ثمّ تدخلين مباشرة جناح المخاض، أو غرفة الولادة.

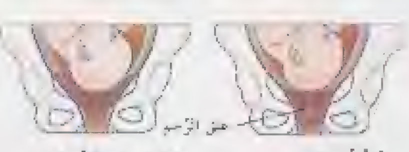
الفحص الدّاخلي

قد تُجرى لك القابلة فحوصات داخليّة منتظمة للتحقّق من وضعيّة الطّفل، ومدى توسُّع عنق الرّحم. فاسأليها عمّا يحدث إذا لم تخبرك، فإنّ بإمكانك تبيّن الرّحم أو مشجّع لكنّه قد لا يتمّ بمعدّل ثابت.

يجري الفحص عادة بين تقلّصين، لذا أعلمي القابلة متى أحسست ببداية تقلّص، ويمكن أن يُطلَب إليك الاستلقاء على ظهرك، بحيث تحملك بضع وسائد، أمّا إذا أزعجك ذلك فبإمكانك الاستلقاء على جانبك. إنّما حاولي أن تسترخي قدر الإمكان لتخفيف الانزعاج إلى حدّه الأدنى، وبإمكانك استعمال منشقة الغاز أو الهواء، لهذا الغرض.

عنق الرّحم أثناء المخاض

تُبقي حلقة من العضلات عنق الرّحم مغلقًا عادةً، بينما تمتدّ عضلات أخرى من عنق الرّحم الى أعلى الرّحم. تتقلّص هذه العضلات أثناء المخاض، مقاربةً ما بين الرّحم وعنقه، ثمّ تمطّ العنق ليتّسع ما يكفي لمرور رأس الطّفل.



١ تُرقّق التّغيّرات الهرمونيّة تدريجيًا عنق الرّحم الشّديد وتليّنه.

٢ تمطّ التّقلّصات الأولى عنق الرحم بعد زوال رابطة العانة.

٣ متى غدا غاية في الرّقّة، وسّعته التّقلّصات العنيفة.

وضعيّات للمرحلة الأولى

حاولي أخذ وضعيّات متنوّعة خلال المرحلة الأولى، فمن المرجّح أن تكون كلّ من الوضعيّات المختلفة مريحة في وقت مختلف، وتدرّبي على هذه الوضعيّات مسبقًا، حتّى تأتي مناسبة بشكل طبيعي لتطوّر جسمك.

قد ترغبين بالاستلقاء في وقت ما خلال المرحلة الأولى، فاستريحي على جانبك وليس على ظهرك، بحيث تُسند عدد من الوسائد رأسك وفخذك الأعلى.



البقاء منتصبة

استندي خلال التقلّصات الأولى إلى شيء ثابت على مقربة منك، كحائط أو مقعد أو سرير المستشفى، واركعي إذا كان ذلك ضروريًا.

الاستراحة بالاستناد إلى زوجك

عندما تشعرين بالمخاض، قد تحتاجين إلى التحرّك للقيام ببعض الترتيبات. يمكنك في أثناء التقلّصات الاستناد إلى زوجك، فيدلّك ظهرك ويسند كتفيك.



ما يمكن أن يفعله زوجك

- امنحها الكثير من الدعم، والملاطفة، وأغدق عليها الثناء، ولا تأبه لانزعاجها منك، فدورك مهمّ.
- ذكّرها بما تعلّمته من تمارين الاسترخاء والتنفّس. (انظري الصفحتين ٤٨ و٤٩)
- سُدّ حاجتها، وقدّم لها رشفات من الماء، وأمسك يدها ودلّك ظهرها. واقترح عليها تغيير وضعيّتها باستمرار. افعل أيّ شيء قد يساعدها. عليك التعرّف إلى أنواع التنفّس والتدليك التي ترغبها، مسبقًا.
- العب دور الوسيط بين زوجتك وطاقم المستشفى، وادعمها في رغباتها، مثل تلك المتعلّقة بمخفّف الألم.



الجلوس مع الاتّكاء نحو الأمام

اجلسي على كرسيّ مواجهة مسند الظّهر، واستندي إليه بعد أن تضعي وسادة فوقه، وأريحي رأسك على ذراعيك بعد ثنيهما، وأبقي ركبتيك متباعدتين. بإمكانك وضع وسادة على مقعد الكرسيّ، إذا شئت.

التنفّس في المرحلة الأولى

تنفّس عميق متوازن — تنفّس خفيف — تنفّس عميق متوازن

زفير

ذروة التقلّص

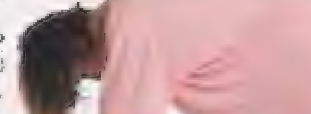
شهيق

طول التقلّص

تنفّسي بعمق وتوازن عند بداية التقلّص ونهايته، وخذي النّفَس من أنفك وازفريه من فمك. حاولي عند ذروة التقلّص أن تجعلي تنفّسك سطحيًا وخفيفًا، بحيث تشهقين وتزفرين عبر فمك، ولا تطيلي ذلك لئلا تشعري بالدّوار.

الرّكوع والاستلقاء نحو الأمام

اركعي بحيث تكون قدماك متباعدتين، واسترخي فوق كدسة من الوسائد أو المخدّات الموضوعة أمامك، أو فوق كيس من الحبوب. حاولي تقويم ظهرك، ما استطعت، واجلسي على جانب واحد بين التقلّصات.



على الأربع

اجثمي، وركبتاك ويداك على الأرض، (قد تجدين الفراش أكثر راحة) وأميلي حوضك جيئةً وذهابًا. احذري تقويس ظهرك، واسترخي ما بين التقلّصات نحو الأمام، واضعة رأسك على ذراعيك.

طرق مساعدة

ثابري على التحرّك بين التقلّصات، فهذا يساعدك على مواجهة الألم جسديًا، أمّا خلال التقلّصات فخُذي وضعيّة مريحة.

- حاولي البقاء مستقيمة، ما أمكن، كي يستقرّ رأس الطفل بثبات فوق عنق الرّحم، ممّا يجعل تقلّصاتك أشدّ قوّة وتأثيرًا.
- ركّزي على تنفّسك لتبقي نفسك وتشغلي عن التقلّصات.
- استرخي بين التقلّصات (انظري الصفحتين ٤٨ و٤٩) موفّرةً طاقتك إلى حين تحتاجينها.
- لا بأس بالغناء لتخفّفي ألمك، وحتّى بالأنين والتأوّه.
- ركّزي بصرك على نقطة ثابتة، أو شيء ما، لتساعدي نفسك على تحويل انتباهك عن التقلّص.
- واجهي تقلّصاتك واحدًا تلو الآخر، ولا تفكّري بالتقلّصات المقبلة. قد يساعدك تصوّر التقلّصات موجات عليك خوض غمارها للوصول إلى الطفل.
- تبوّلي مرارًا، كي لا تعيق مثانتك مرور الطفل.

مخاض مصحوب بوجع الظّهر

إذا واجه الطّفل بطنك عوضًا عن الاتجاه المقابل، ضغط رأسه على عمودك الفقريّ، مسبّبًا لك وجع الظّهر. وتخفيف هذا الألم:

- اتّكئي نحو الأمام خلال التقلّصات، بحيث تستندين وزنك، كأن تكوني على الأربع، وذلك لرفع وزن الطفل عن ظهرك، ورجّحي حوضك جيئةً وذهابًا بين التقلّصات.
- اطلبي من زوجك تدليك ظهرك، أو وضع قارورة ماء ساخن على أسفل عمودك الفقريّ، بين التقلّصات.

تدليك أسفل الظّهر

يخفّف التدليك من وجع ظهرك، ويهدّئك، ويشيع في نفسك الطمأنينة. على زوجك أن يدلّكك عند قاعدة العمود الفقريّ، مستعملاً عقب يده ليقوم بحركات دائريّة ضاغطة، وقد يساعده مسحوق (بودرة) التالك على تخفيف الاحتكاك.



المرحلة الانتقاليّة

غالبًا ما تأتي أصعب فترات المخاض، عند نهاية المرحلة الأولى، حين تغدو التقلّصات على أشدّها، فتدوم نحو دقيقة، وتفصل بين إحداها والأخرى دقيقة، فيكون لديك وقت ضيّق للغاية، لتستريحي خلاله قبل حلول تقلّص جديد. وتُعرف هذه الفترة بالمرحلة الانتقاليّة، وهي تدوم نحو نصف ساعة، على الأغلب. فتغدين متعبة، محبطة، ترغبين بالبكاء، أو تصبحين سريعة الانفعال، سيّئة الطّبع. يمكن أن تفقدي إحساسك بالزّمن، وأن تغيبي عن ذاتك بين تقلّص وآخر. ويُعدّ الغثيان والتقيّؤ والارتجاف أمورًا شائعة في هذه المرحلة.

وتخلصين إلى الشّعور برغبة في الدّفع الطّارد، وإذا قمت بذلك باكرًا فقد يتورّم عنق رحمك، لذا أخبري قابلتك عن رغبتك بالدّفع، لتقوم بإجراء فحص داخلي، وتتأكّد من اكتمال اتّساع عنق رحمك أو عدمه.

التنفّس في المرحلة الانتقاليّة

أنفاس قصيرة — أنفاس قصيرة — أنفاس قصيرة
شهيق — زفير
النّفخ — النّفخ — الزّفير ببطء

إذا رغبت بالدّفع باكرًا، كرّري قول «هف، هف، بلو» مُتبعة نفسين قصيرين شهيقًا وزفيرًا، ثمّ محرّرة زفرة طويلة. وعندما تتلاشى رغبتك بالدّفع ازفري زفرة بطيئة متوازنة.

ما يمكن أن يفعله زوجك

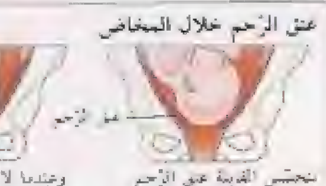
- حاول تهدئتها وتشجيعها، وامسح عرقها، أمّا إذا لم ترغب في أن يلمسها أحد فابقَ بعيدًا عنها.
- تنفّس معها خلال التقلّصات.
- ألبسها جوارب سميكة إذا أخذت ساقاها ترتجفان، وثبّتها
- إذا رغبت بالدّفع، عليك استدعاء القابلة فورًا



كيف تمتنعين عن الدّفع؟
إذا أعلمتك القابلة بعدم اكتمال اتّساع عنق رحمك، ردّدي: «هف، هف، بلو» (انظري أعلاه يسارًا) بعد أخذك هذه الوضعيّة (انظري الصّفحة ٦٤).

اركعي وانحني نحو الأمام، وضعي رأسك على ذراعيك. وارفعي مؤخرتك في الهواء، فهذا يخفّف من نزعتك إلى الدّفع، كما يصعّب عمليّة الدّفع نفسها

عنق الرّحم خلال المخاض



تتحسّس القابلة عنق الرّحم بعد بلوغ فتحه ٧ سم (٢,٧٥ بوصة) لتجده ممتدًّا حول رأس الطّفل).

وعندما لا تعود القابلة قادرة على تحسّس عنق الرّحم (حوالي ١٠ سم/ ٤ بوصات)، يكون قد اكتمل اتّساعه.

المرحلة الثانية

تبدأ المرحلة الثّانية بعد اتّساع عنق الرّحم، وعندها يصبح بإمكانك الدّفع.

والمرحلة الثّانية مثمرة أكثر من سابقتها، لأنّك تضيفين جهدك الخاصّ إلى تقلّصات الرّحم القويّة، فتساعدين بدفع الطّفل خارجًا. على الرّغم من أنّ التقلّصات تأتي أقوى من السّابق، فهي أقلّ ألمًا. وبما أنّ الدّفع يتطلّب جهدًا مضنيًا، فإنّ القابلة تساعدك على إيجاد الوضعيّة الّتي ترتاحين إليها أكثر من غيرها. ويساعدها في ذلك زوجك. كما أنّها ترشدك، وتشجّعك على الدّفع في اللّحظة المناسبة، فخذي وقتك، وتمتّعي بما يمنحك الدّفع من ارتياح، فإنّ المرحلة الثّانية تدوم عادةً نحو السّاعة، في حالة الطّفل البكر.

التنفّس في المرحلة الثانية

نفس عميق — أنفاس عميقة متوازنة — أنفاس متوازنة
شهيق — دفعة — دفعة — زفير

عندما ترغبين بالدّفع (وهذا يحصل مرّات عدّة خلال تقلّص واحد)، خذي نفسًا عميقًا، واحبسيه قليلاً أثناء ضغطك، وارخي على ذلك ما دام يساعدك على الضّغط. ومن المهمّ أن تتبعي ما يمليه عليك جسدك، وخذي أنفاسًا قليلة عميقة بين التقلّص والآخر لتهدئتك، ثمّ استرخي ببطء مع تلاشي التقلّص

وضعيّات للولادة

حاولي الانتصاب عندما تدفعين، لكي تساعدك الجاذبيّة الأرضيّة عوض أن تعاكسك

الجلوس باستقامة
من الوضعيّات الشّائعة للولادة الجلوس على السّرير، والاستناد إلى عدد من الوسائد، أو إلى كيس حبوب. أبقي ذقنك متّجهًا نحو الأسفل، وتمسّكي بطن فخذيك أثناء دفعك، واسترخي بين التقلّص والآخر، متّكئة على الوسائد.

طرق تساعدك

- ادفعي بعومة وثبات خلال التقلّص.
- حاولي إرخاء عضلات قاع حوضك، إلى أن تشعري أنها هدأت كلًّا.
- حافظي على استرخاء وجهك.
- لا تأبهي بفقدان السّيطرة على أمعائك، أو بتسرّب البول من المثانة
- استريحي قدر الإمكان بين التقلّص والآخر، لتوفّري كامل طاقتك للدّفع

أبقي ساقيك متباعدتين بحسب راحتك

جلوس القرفصاء
تُعدّ هذه الوضعيّة ممتازة للولادة، فهي تفتح الحوض واسعًا، وتستعين بالجاذبيّة لدفع الطّفل خارجًا، إنّما إذا لم تتمرّني عليها، فقد ترهقك بعد برهة. (انظري الصّفحة ٤٧)
وإذا جلس زوجك على حافة الكرسي، وساقاه منفرجتان، فبإمكانك جلوس القرفصاء بين ركبتيه، مستندةً بذراعيك على فخذيه.

الرّكوع
قد تكون هذه الوضعيّة أقلّ إجهادًا من القرفصاء، كما أنّها تساعد في عمليّة الدّفع وتُشعرك وجود مساعد عند كلّ جانب بثبات أكثر. كما قد تجدين الرّكوع على الأربع مريحًا، إنّما حافظي على استقامة ظهرك

ما يمكن أن يفعله زوجك

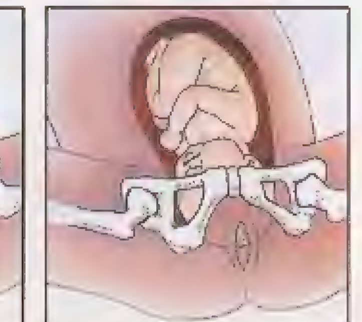
- ساعدها على الاسترخاء بين تقلّص وآخر، وقام على تشجيعها ودعمها.
- أخبرها عمّا تراه، عند بروز رأس الطّفل، ولا تُفاجأ إذا وجدت أنّها لا تلاحظ وجودك، خلال الولادة.

الولادة

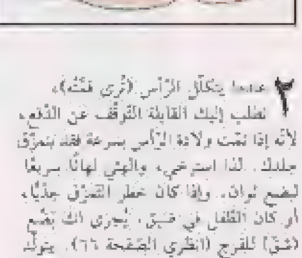
لقد حلّت ذروة المخاض، فطفلك على وشك أن يولد، وهذا ممتع جدًّا. فبإمكانك ملامسة رأسه، للمرّة الأولى، عند بروزه، واحتضانه في غضون وقت قصير. ستشعرين بارتياح كبير بعد الولادة، وهو ارتياح تصحبه الحيرة ودموع الفرح، وشعور بحنان طاغ تجاه طفلك.



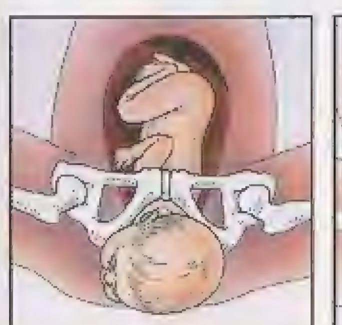

استرخي بصحبة زوجك
تسمح لك صحبة زوجك الهدوء والثقة خلال الساعات الطويلة في جناح المخاض.



١ يتحرّك رأس طفلك مقتربًا من فتحة المهبل، إلى أن يرى زوجك الانتفاخ، عندما يضغط الطفل على قاع الحوض. وسرعان ما يُرى الرأس نفسه، وهو يتقدّم عند كلّ تقلّص، وربّما يتراجع قليلًا مع تلاشي التقلّص، فلا تشعري بإحباط إزاء ذلك، فهو أمر طبيعي.



٢ عندما يتكلّل الرأس (أي تتّضح قمّته)، تطلب إليك القابلة التوقّف عن الدفع، لأنّه إذا تمّت ولادة الرأس بسرعة فقد يتمزّق جلدك. لذا استرخي، والهثي لهاثًا سريعًا لبضع ثوانٍ. وإذا كان خطر التمزّق جدّيًا، أو كان الطفل في ضيق، يُجرى لك بضع (شقّ) للفرج (انظري الصفحة ٦٦). يتولّد لديك شعور بالتمزّق حين يوسّع رأس الطفل الفتحة المهبليّة، لكنّ هذا الشعور يدوم برهة قصيرة، ويتبعه خدَر لأنّ الأنسجة تكون قد مُطّت كثيرًا



٣ يولد الرأس متّجهًا نحو الأسفل. تتثبّت القابلة من عدم التفاف الحبل السرّي حول عنق الطفل، (إذا كانت الحال كذلك، يمكن تمرير الحبل فوق الرأس عند خروج الجسم). ثمّ يدير الطفل رأسه نحو أحد الجانبين ليشكّل مع الكتفين خطًّا مستقيمًا. تنظّف القابلة عينيه وأنفه وفمه، وتسحب كلّ سائل من مجاري الهواء العليا بواسطة أنبوب.

سؤال وجواب

«إنّي قلقة من إيذاء نفسي أثناء الولادة، فهل هنالك أيّ خطر من هذا القبيل؟»
إنّ جدران المهبل مرنة ومكوّنة من ثنيات عديدة، وهي تتمدّد سامحة بمرور الطفل، لذا لن تؤذي نفسك خلال الدفع

«هل يجب أن أرضع طفلي من الثدي مباشرةً بعد ولادته؟»
قدّمي ثديك للطفل ودعيه يقرّر، وعلى الرّغم من خلوّ الثدي من الحليب آنذاك، فإنّ دافع الرّضاعة عند الوليد الحديث قويّ غالبًا. كما أنّ الرّضاعة تريحه.

مقياس أبغار

تعمد القابلة مباشرة بعد الولادة إلى تقييم تنفّس الطفل، ومعدّل نبضه، ولون بشرته، وتحرّكاته، واستجابته لتمثيره. ثمّ تعطيه مجموعًا على مقياس أبغار يتراوح بين ٠ و١٠. يأتي مقياس معظم الأطفال بين ٧ و١٠. تعاود القابلة فحصه بعد ٥ دقائق، يجب أن يتحسّن المقياس في المرّة الثّانية عمّا كان عليه في المرّة الأولى، إذا كان منخفضًا أوّلًا.



أصبحتم عائلة
بإمكانكما الاسترخاء بعد الولادة، وتمضية بعض لحظات هادئة مع وليدكما الحديث.
عن
الفراق.



٤ ينزلق الجسد خارجًا خلال التقلّص التالي، فترفع القابلة الطفل من تحت إبطيه، وتضعه على معدتك، وهو ما زال مرتبطًا بحبله السرّي. يمكن أن يبدو طفلك مائلًا إلى الزرقة بعض الشيء، بادئ الأمر، وقد يكون مغطّى بالدّسام (الطلاء الدّهني)، بينما تمتدّ خيوط من الدّم على جلده، كما قد يسرع في البكاء. وإذا كان تنفّسه طبيعيًّا، يمكنك حمله بين ذراعيك فورًا وتقديم ثديك له، وإلّا قامت القابلة بتنظيف مجاريه الهوائيّة مرّة أخرى، كما قد تقدّم له الأكسيجين، إذا دعت الحاجة

المرحلة الثّالثة

قد تُعطين مادّة السّنتومترين، إمّا خلال الولادة أو بعدها مباشرةً، ممّا يدفع الرّحم إلى التقلّص بشدّة مؤدّيًا إلى إخراج فوريّ للمشيمة. فقد تخسرين المزيد من الدّم، ويتولّد احتمال النّزيف إذا انطوت الطّرح القليبيّ للمشيمة؛ تحدّثي مع القابلة بهذا الشّأن مسبقًا. بهدف طرح المشيمة تضع القابلة يدها على معدتك، وتسحب الحبل السّرّي برفق بيدها الأخرى مساعدةً بذلك المشيمة على الخروج، ثمّ تتحقّق لاحقًا من أنّ المشيمة طُرحت كاملة.

بعد الولادة

يتمّ تنظيفك، وخياطة الجروح إذا اقتضى الأمر. وتقوم القابلة بقياس وزن الطفل وطوله، متحقّقة من أنّ كلّ شيء على ما يرام. وقد يعطى الطفل الفيتامين «ك» لمنع خطر نزفيّ نادر الحدوث. ويجري شبك وقطع الحبل السّرّي سريعًا، وبخاصّة إذا أُعطيت السّنتومترين.

مخفّف الألم

لا يخلو المخاض من الألم عادةً، لكنّ للألم هدفًا، فمع كلّ تقلّص تتقدّمين خطوة جديدة نحو ولادة طفلك. أمّا بالنّسبة لمخفّف الألم فحاولي إبقاءه ملجأ أخيرًا، وإن كنت عقدت العزم على عدم اللّجوء إليه. يحدّد المخاض وقدرتك على مواجهة الآلام حاجتك إلى مخفّف الألم، أو عدمها، فقد تتمكّنين من تحمّل الألم باستعمالك الوسائل الذّاتيّة المدرجة على الصّفحتين ٥٩ و٦١. فإنّ الألم لا يسوء إلّا عندما تحاولين مقاومته، أمّا إذا فاق الضّيق قدرتك على التّحمّل فاطلبي مخفّفًا للألم، ولا تشعري بالانهزام.

تخدير فوق الجافية

يخفّف مخدّر ما فوق الجافية ألم أعصاب الجزء الأسفل من الجسم مؤقّتًا، وهو مفيد بخاصّة في حالة المخاض المصحوب بوجع الظّهر، ولا توفّر جميع المستشفيات هذا المخدّر.

كما يجب أن يُوقّت التّخدير بدقّة لتزول آثاره عند حلول المرحلة الثّانية، وإلّا لزمك وقت أطول لدفع الطّفل خارجًا، وهذا يزيد من احتمال بضع الفرج، والتّوليد بواسطة الملقط.

ما يحدث

يتطلّب تخدير فوق الجافية نحو ٢٠ دقيقة ليسري مفعوله. سوف يُطلب منك أن تلتفّي على ذاتك بشكل كرويّ، بحيث تلمس ركبتاك ذقنك، وذلك ليتقوّس ظهرك إلى أقصى ما يمكن، ثمّ يُحقن المخدّر بواسطة أنبوب في أسفل ظهرك ويُترك في مكانه لتزويدك بالمزيد من المخدّر إذا احتجته، كما يُحقن وريد ذراعك، وتتمّ مراقبتك باستمرار ممّا يعيق تحرّكك.

التأثيرات

عليك: إذا أعطى المخدّر مفعوله فإنّ الألم يزول. إنّما تبقين واعية لما يحصل. لكنّ بعض النّساء يشعرن بالدّوخة من جرّائه، وينتابهنّ صداع قد يدوم بضع ساعات. قد تشعرين كذلك بثقل في ساقيك لبضع ساعات.

على الطّفل: لا تأثير للمخدّر.

حقن المخدّر
تولج إبرة مجوّفة بين فقرات عمودك الفقريّ، ويمرّ أنبوب دقيق عبر الإبرة، ثمّ يجري حقن المخدّر في الأنبوب مباشرة.

الأكسيجين والهواء
بمكانك التحكّم باستنشاق الأكسيجين وتنظيمه، وبإمكانك التّنقّل بحرّيّة.

الغاز والهواء

يخفّف مزيج من الأكسيجين وأكسيد النّتروجين من الألم ولا يزيله كلّيًّا، وهو مفيد في المرحلة الأولى.

ما يحدث

ستستنشقين الغاز عبر قناع تحملينه بيدك، وهو يتّصل بقارورة بواسطة الأنابيب. يحتاج الغاز إلى نصف دقيقة ليعطي مفعوله الأقوى، لذا عليك أخذ بضعة أنفاس عميقة عند بداية التّقلّص.

التأثيرات

عليك: لا يكفي الغاز لإزالة الألم كلّيًّا، كما قد تشعرين بأنّ رأسك خفيف، وبالغثيان في أثناء التّنشّق.

على الطّفل: لا تأثير.

البيتدين

يعطى هذا الدّواء باكرًا خلال المرحلة الأولى من المخاض، وبخاصّة إذا كنت قلقة، أو كنت تجدين صعوبة في الاسترخاء.

ما يحدث

يُحقن البيتدين في إليتك أو فخذك، ويتطلّب نحو عشرين دقيقة ليسري مفعوله. ويدوم تأثيره من ساعتين إلى ثلاث.

التأثيرات

عليك: يختلف تأثير البيتدين من امرأة إلى أخرى، فبعضهنّ يشعرن بالسّكون والاسترخاء وبعضهنّ النّعاس، إنّما يبقين واعيات لما يحصل. ويفقد بعضهنّ السّيطرة على ذواتهنّ، وقد يشعرن بالثّمل والغثيان وبعدم الرّغبة في التّحرّك.

على الطّفل: إذا حُقن البيتدين قبيل الولادة، فقد يُبطئ سرعة تنفّس الطّفل، ويتسبّب له بالنّعاس. إنّما يمكن تصحيح تنفّسه البطيء بعد الوضع، وسرعان ما يزول النّعاس تدريجيًّا.

آلة التنز

تخفّف هذه الآلة الألم، وتحثّ جهاز تخفيف الألم الطّبيعيّ في الجسم على العمل بواسطة دفعات من التّيار الكهربائيّ إلى ظهرك، ويُستحسن التّمرّن على استعمال آلة التنز خلال الشّهر الأخير قبل الولادة، فإذا لم يكن مستشفاك يملك هذه الآلة، يمكنك تأمينها من الفرع المحلّي للأمانة الوطنيّة للولادة (مؤسّسة في المملكة المتحدة)، فقد يستطيعون المساعدة.

ما يحدث

تُلصق أربعة مساند محتوية على أقطاب كهربائيّة على ظهرك، بحيث تكون فوق الأعصاب الموئيّة إلى الرّحم. تتّصل أسلاك هذه المساند بآلة للتّحكّم تُحمل باليد، تضبطين بواسطتها شدّة التّيار الكهربائيّ.

التأثيرات

عليك: تخفّف آلة التنز آلام بعض النّساء، وبخاصّة إذا ابتدأ استعمالها مع بداية المخاض، بينما يرى البعض الآخر أنّها غير مفيدة. أمّا إذا كان المخاض مؤلمًا جدًّا، فقد لا تكون كافية.

على الطّفل: لا تأثير.

استعمال الآلة
يمنحك استعمالك التنز تحكّمًا بالأمور، وتكوين حرّيّة الحركة.

اضغطي للحصول على شدّة التّحكّم في تغيير قوّة التّيار

المراقبة

تتمّ مراقبة نبض قلب الطّفل طوال المخاض لتبيّن أيّ مؤشّر ضيق في أسرع وقت ممكن. ويتمّ ذلك إمّا بواسطة مسماع جنينيّ يُحمل باليد، وإمّا بمعين سمعيّ، أو بجهاز مراقبة إلكترونيّ.

المسماع الجنينيّ أو المعين السّمعيّ

تضع القابلة الآلة على معدتك في فترات منتظمة، طوال المخاض، للاستماع إلى نبض قلب الطّفل.

جهاز مراقبة جنينيّ إلكترونيّ (م ج أ)

إنّها طريقة لتسجيل ضربات قلب الطّفل وتقلّصاتك باستعمال معدّات إلكترونيّة معقّدة. ويقوم بعض المستشفيات بمراقبة الحوامل طوال المخاض بشكل آليّ، أمّا البعض الآخر فيراقبهنّ على فترات منتظمة فقط، إلّا إذا:

- استُحِثّ مخاضك (انظري الصّفحة ٦٦)
- أُعطيت مخدّر فوق الجافية
- كان لديك مشكلة أو وُجدت في وضع بعدك والطّفل
- وقع الطّفل في ضيق في وقت ما من المخاض

الإجراء آمن لك ولطفلك. فإذا اقترح الطّبيب أو اقترحت القابلة الاستمرار فيه فلأنّ في ذلك مصلحة الطّفل.

ما يحدث

قد يُطلب منك الجلوس أو الاستلقاء على سرير في المستشفى، بحيث يستند ظهرك إلى عدد من الوسائد. ثمّ تُربط مساند صغيرة حول بطنك لمراقبة ضربات قلب الطّفل، وقياس تقلّصاتك، وتظهر النّتيجة مطبوعة على ورق خاصّ بآلة المراقبة. أمّا بعد فقدانك الماء فيمكن قياس ضربات قلب الطّفل بواسطة تعليق قُطب كهربائيّ إلى رأسه. تُعدّ هذه أشدّ طرق المراقبة دقّة، وهي تريحك أكثر من المساند.

يستعمل بعض المستشفيات جهاز مراقبة يعمل عن بُعد بواسطة موجات إشعاعيّة، ويسمّى التّقنيّة القياس عن بُعد. وتكمن حسنات هذا الأسلوب في عدم ارتباطك بآلة ضخمة، ممّا يمكّنك من التّحرّك بحرّيّة في أثناء المخاض، لذا اسألي إن كان هذا متوافرًا في المستشفى.

قياس التّقلّصات

المراقبة

بضع الفرج	الولادة بالمساعدة	التحريض
يوسّع هذا الشقّ الصغير الفتحة المهبليّة، ويمنع حدوث تمزّق. وتلجأ بعض المستشفيات إلى بضع الفرج أكثر من غيره، لذا استفسري من قابلة لتفهم الوضع عن مدى اهتمام مستشفاك بهذا الأمر. لتفادي بضع الفرج أو حصول تمزّق، عليك: ■ تعلّم كيفيّة إرخاء عضلات قاع حوضك (انظري الصفحة ٤٥) ■ البقاء مستقيمة الظهر خلال الوضع.	تدعو الحاجة أحيانًا إلى مساعدة الطفل على الخروج بواسطة الملقط أو الاختصار (الشفط). ولا يُستعمل الملقط إلّا عندما يكون عنق الرحم قد اكتمل تمدّده، ويتمّ دخول رأس الطفل. أمّا الاختصار فيُستعمل أحيانًا قبل اكتمال التوسّع، أو إذا طال المخاض.	إنّ تحريض (حثّ) المخاض يعني حثّه على البدء بشكل اصطناعي، تُستعمل بعض الأساليب لتسريع المخاض إذا كان تقدّمه بطيئًا. تختلف سياسة المستشفيات بخصوص إحداث المخاض، لذا استعلمي من مستشفاك عن مدّة الانتظار القصوى قبل تحريض المخاض.
متى يُلجأ إليه يصبح بضع الفرج حاجة ملحّة إذا: ■ كان خروج الطفل من المقعد بدل الرأس أو كان خديجًا (قبل أوانه) أو كان في ضيق أو كان رأسه كبيرًا ■ ولادة بالمساعدة ■ واجهت صعوبة في التحكّم بالدفع ■ لم يتمدّد جلدك في محيط المهبل بما يكفي	متى يُلجأ إليها قد تساعدين على الوضع إذا: ■ لم تتمكّني من دفع الطفل خارجًا لسبب ما، كأن يكون رأسه كبيرًا ■ ظهرت عليك أو على الطفل علامات تعب خلال المخاض ■ جاء طفلك مقعديًا أو خديجًا، يحمي الملقط رأسه من الضغط في أثناء الولادة	متى يُلجأ إليه يجرى تحريض المخاض إذا: ■ مرّ أكثر من أسبوع على موعد الولادة المتوقّع، وأظهر الطفل علامات تأثّر من الضيق، أو إذا قصرت المشيمة في عملها ■ كان ضغط دمك مرتفعًا، أو كان لديك مشكلة، أو علّة أخرى تضعف أو تعيق الطفل في نموّه
ما يحدث يتمّ تخدير منطقة قاع حوضك بحقنة (بنج موضعي)، ثم تُشقّ بؤخرة المهبل جانبيًّا خلال ذروة أحد التقلّصات. وقد لا يكون هناك متّسع من الوقت لحقن البنج، لكنّ تمدّد الأنسجة يسبّب تخديرها، لذا لن تشعري بأيّ ألم. أمّا خياطة الشقّ أو التمزّق، فقد تستغرق بعض الوقت، إذ يجب خياطة الطبقات المختلفة للجلد والعضلات بعناية فائقة. وقد تكون العمليّة مؤلمة، لذا اطلبي المزيد من المخدّر إذا احتجته. أمّا القُطَب فهي قابلة للحلّ ولا حاجة إلى نزعها	ما يحدث ■ الملقط: قد تُحقنين ببنج موضعي في منطقة قاع حوضك، ثم يجرى لك بضع للفرج بعدها، يُمسك الطبيب الملقط على جانبي رأس الطفل، ويسحبه برفق نحو الخارج أثناء الانقباض. بإمكانك المساعدة عن طريق الدفع، ثمّ يخرج باقي جسم الطفل بشكل طبيعي.  الملقط: يشكّل قفصًا حول رأس الطفل، يحميه من الضغط والضرر. ■ التفريغ: تُدخل كأس معدنيّة، متّصلة بمضخّة تفريغ في مهبلك، فتلتصق برأس الطفل، ثم يُسحب الطفل برفق عبر قناة الولادة، بينما تدفعين بدورك.	ما يحدث يتمّ التخطيط لتحريض المخاض مسبقًا، ومن المرجّح أن تُطلب منك دخول المستشفى في الليلة التي تسبق الحثّ. وقد يجرى تحريض المخاض بواحدة من طرق ثلاث: ١ ـ تُدخل فرزجة (تحميلة) تحتوي على هرمون يليّن عنق الرحم في مهبلك، ويتمّ ذلك في المساء أو الصباح الباكر ليبدأ مخاضك بعد ساعة أو بضع ساعات. لكنّ الفرزجة غير كافية بمفردها في حالة الحمل الأوّل عادة. ٢ ـ بزوال الماء: إذا لم يبدأ المخاض في غضون ٦ إلى ١٢ ساعة، يعمد الطبيب إلى ثقب كيس الماء المحيط بالطفل، ولا يشعر معظم النساء بأيّ ألم من جرّاء ذلك. وسرعان ما تبدأ التقلّصات بعد ذلك. ٣ ـ تُعطَين هرمونًا يجعل الرحم يتقلّص، ويمرّر الهرمون من المغذّية في ذراعك، ويعدّل معدّله لتقلّص الحقن في المدى الذي يحلّ استعمالك لها.
التأثيرات إنّ الانزعاج والالتهاب اللذين يتعاقبان البضع أمر طبيعي، وقد يكون الألم حادًّا، وبخاصّة إذا تلوّث الجرح بالجراثيم. ينبغي أن يلتئم الجرح في غضون ١٠ إلى ١٤ يومًا، أمّا إذا استمرّ الالتهاب بعد هذه المدّة، فادعي لمعاينة طبيبك. يكون الألم المرافق للتمزّق أخفّ من ذلك المرافق للبضع	التأثيرات قد يترك الملقط أثر ضغط أو كدمات على جانبي رأس الطفل، لكنّها غير مؤذية، وهي تختفي في غضون أيام قليلة ■ قد تسبّب كأس التفريغ بعض الانتفاخ في رأس الطفل، قد تترك لاحقًا أثر كدمة، لكنّها تتلاشى سريعًا.	التأثيرات تُفضَّل الفرزجة لأنّها تحتمل نزول مياهك ذاتيًا لك حرّية الحركة. أمّا المغذّية فتجعل التقلّصات معها أشدّ قوّة وإيلامًا، بينما تكون الفترات التي تتخلّلها أقصر من مثيلاتها في المخاض الطبيعي، كما أنّها تحدّ من تنقّلك

الولادة المقعدية

الولادة التي تخرج فيها إليتا الطفل أوّلًا، وتصل نسبة هذه الولادة إلى أربعة بالمئة، وبما أنّ الرأس يكون أكبر أجزاء الجسم عند الولادة فقد يقاس أحيانًا بالموجات فوق الصوتيّة لمعرفة حجمه وإعطائه مدى يكفي لمروره عبر الحوض.

قد يطول مخاض الطفل الذي يولد مقعديًا، كما أنّه أصعب، لذا يجب أن تتمّ الولادة في المستشفى حيث يعمد الطبيب إلى بضع الفرج. قد يستعمل الملقط غالبًا في هذه الحالة، وربّما تغدو العمليّة القيصريّة ضروريّة، وهي العمليّة التي يعتمدها عدد من المستشفيات في الولادة المقعدية.

نزول الساقين
تتمّ ولادة رجلي الطفل أوّلًا، ثم تليهما الساقان، ويخضع فرجك إلى ولادة الرأس.

التوائم

ينبغي أن تتمّ ولادة التوائم في المستشفى، إذ يُحتاج أحيانًا إلى استعمال الملقط في أثناء الولادة، إمّا بسبب عدم اكتمال أحدهما لنموّه، أو لمجيء أحدهما مقعديًا، كما تُنصح الأمّ بإجراء تخدير فوق الجافية (انظري الصفحة ٦٤).

تتمّ ولادة التوأمين على مرحلتين، فتدفعين أوّلهما إلى الخروج، ثم تُتبعيه بالآخر بعد نحو عشر دقائق، وقد يطول انتظار ولادة الثاني نحو نصف ساعة.

الشقّ القيصريّ (القيصريّة)

تنطوي الولادة القيصريّة على وضعيّة الطفل في البطن، وقد تُعلمين مسبقًا بحاجتك إلى عمليّة قيصريّة، كما قد تكون الأخيرة طارئة ونتيجة لبروز مشاكل أثناء المخاض. فإذا جرى التخطيط للعمليّة مسبقًا، أو تمّ إخبارك بها خلال المخاض، أمكنك الاكتفاء بمخدّر فوق الجافية (انظري الصفحة ٦٤)، فتبقين يقظة طوال الوقت، وتتمكّنين من ضمّ طفلك ما إن يولد. إنّما تدعو الحاجة أحيانًا إلى بنج عام.

إذا اضطررت لإجراء عمليّة قيصريّة، فمن الطبيعي أن تشعري بخيبة الأمل، وبأنّ أملك بولادة طبيعيّة كان كاذبًا. إنّما يمكن دفع هذه المشاعر إذا أحسنت تحضير نفسك للعمليّة. اسألي في المستشفى حول إمكانيّة حضور زوجك معك طيلة الوقت.

ما يحدث

يُحلق شعر عانتك، توضع حقنة في ذراعك، ويولج أنبوب في مثانتك، ثم تعطين بنجًا عامًّا. أمّا إذا جرى تخدير ما فوق الجافية فإنّه يوضع حاجز بينك وبين الجرّاح. بعض الأحيان يكون الشقّ أفقيًا عادةً، ويقوم الجرّاح بإفراغ السائل الأمنيوسي، ثم يُرفع الطفل، وقد يُستعمل الملقط لذلك أحيانًا. بإمكانك ضمّ الطفل بعدها، بينما تخرج المشيمة. تدوم العمليّة من بدايتها إلى الولادة نحو خمس دقائق عادةً، وتستغرق خياطة جرحك نحو ٢٠ دقيقة أخرى.

الشقّ
يكون الشقّ أفقيًا عادةً، ويقع فوق منطقة شعر العانة مباشرة، ولا يظهر أثره تقريبًا بعد الشفاء.

خياطة الجرح
بإمكانك حمل الطفل أنت أو زوجك، بينما يخيط الجرّاح.

ما بعد العمليّة

تُطلب منك السير قليلًا، بعد الولادة بوقت قصير، ويستمرّ الجرح مؤلمًا بضعة أيام، فاطلبي مسكّنًا للألم. تكون الحركة لا تنتصب، إنّما عليك أن تقفي منتصبة، وواضعة يديك فوق الجرح بشكل قاسٍ، في أثناء التنقّل. بعد مضيّ يومين على العمليّة، باشري التمارين اللطيفة، (انظري الصفحة ٧٢). بإمكانك الاستحمام بعد مرور يوم أو نحوه على نزع الضمادة، وتزال القُطَب (الغُرَز) بعد مرور خمسة أيام على الولادة، هذا إذا لم تكن قابلة للحلّ. بعد مرور أسبوع تشعرين بتحسّن كبير، إنما تحتاجين إحدى نفسك لمدّة ستّة أسابيع على الأقلّ. يستغرق زوال الندبة من ثلاثة إلى ستة أشهر، عادةً.

كيفيّة الإرضاع من الثدي
أسندي الطفل إلى وسادتين أو ثلاث، موضوعة بجانبك، كي لا يضغط على جرحك

وليدك الحديث

قد يبدو طفلك مختلفًا عمّا كنت تتوقّعين، وأصغر ممّا كان متخيّلًا، وأسرع تعرّضًا للأذى. كما قد يبدو شكل رأسه غريبًا بعض الشيء، وربّما يكون الطفل مغطّى بمادّة بيضاء دهنيّة تسمّى الدّمام (الطلاء الدهني). كما أنّ أجهزة جسمه لا تعمل بفعاليّة، لذا فأنت تلاحظين بقعًا، ولطخات، وتغيّرات لونيّة، وهذا كلّه طبيعي. استفسري من الطّبيب أو القابلة عن كلّ ما يقلقك، فسرعان ما يرتاح بالك. وقد يقع حبّ الطّفل في نفسك مباشرةً، إنّما إذا لم تشعري بحبّ جارف أوّل الأمر، فامنحي نفسك بعض الوقت. فمتى توثّقت معرفتك به، عندما ترعينه وتحضنينه، وعندما تجدين أنّه يتجاوب معك، وأنّ نغمة صوتك تسكّن روعه، سينمو حبّك له بشكل طبيعي.

الانطباعات الأولى

لا تجزعي إذا لم يبدُ طفلك في أبهى حالة ـ فملايين هم الأطفال الذين يبدون كذلك عند الولادة. فقد تلاحظين بقع علامات حمراء، وسواها من الشّوائب والعيوب، لكنّ معظمها يزول مع بلوغ الطّفل أسبوعه الثّاني.

الرّأس

يسبّب الضّغط أثناء الولادة تشكيل رأس غريب، ويعود الرأس إلى شكله الطبيعي في غضون أسبوعين.

تجدين بقعة طريّة عند أعلى الرّأس (يافوخ)، حيث لا تكون عظام الجمجمة قد اتّصل بعضها ببعض. ولا يكتمل الاتصال إلّا عندما يبلغ الطفل شهره الثامن عشر.

العينان

عينا هذا الطفل زرقاوان عند الولادة، وقد لا يتشكّل لون العينين الحقيقي إلّا بعد بلوغ الطفل شهره السّادس.

يتسبّب الضغط أثناء الولادة بانتفاخ الجفنين. إنّما اطلبي من الطّبيب أو القابلة الكشف على عيني طفلك فقد يكون هناك تلوّث بالجراثيم أحيانًا.

إنّ الحوَل أمر طبيعي، فقد يبدو الطفل أحول العينين، بعض الأحيان، خلال الأشهر الأولى.

اللّسان

قد يبدو ملتصقًا بقاع الفم، ومتشعّبًا بعض الشيء عندما يمدّه الطفل خارج فمه، لكنّه ينمو إلى الأمام خلال السّنة الأولى.

اليدان والقدمان

قد تكون أطرافه مائلة إلى الزّرقة بسبب عدم سير دورته الدّمويّة كما يجب، فإذا غيّرت وضعيّة طفلك تتحوّل أطرافه ورديّة اللّون.

يغلب أن تكون أظافر اليدين طويلة، عند الولادة، فاقصّيها ولا تقضميها.

الثّديان

قد يكون ثديا طفلك منتفخين قليلًا، وربّما تسرّب منهما قليل من الحليب، وهذا أمر طبيعي لدى الجنسين. إنّما يجب أن يزول الانتفاخ في غضون يومين، وإيّاك أن تعصري ثديه محاولة إخراج الحليب.

الأعضاء التناسليّة

تبدو هذه ضخمة عند الأطفال: الذّكور والإناث. وقد يحدث تصريف من مهبل الطّفلة، وهذا ما تسبّبه هرمونات الأمّ، لكنّه يختفي سريعًا. يغلب أن ترتفع خصيتا الطّفل الذّكر إلى أربيّته (منطقة ثنيات الفخذ)، فإذا أقلقك ذلك، قابلي طبيبك.

لا يتأذّى اليافوخ من العناية اليوميّة

قد يكون طفلك غزير الشّعر، أو أصلع

تكون يداه مقبوضتين

يتسبّب الضغط أثناء الولادة بعلامات حمراء، كما يسبّبها عدم اكتمال جلده

تنفصل جذعة (قِمع) الحبل السرّي في غضون عشرة أيام

بإمكان الطفل أن يراك بعد الولادة إذا حملته على بعد ٢٠ سم (٨ بوصات) من وجهك

كشوفات على الطّفل

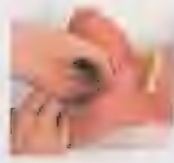
يتمّ فحص طفلك عدّة مرّات خلال الأسبوع الأوّل. تزوره القابلة بانتظام، وتفحصه يوميًّا تحسّبًا لأيّة مشكلة أو دلائل عدوى. وتُجرى له فحصًا آخر، عندما يبلغ يومه السّادس. كما أنّ الطّفل يخضع لفحص شامل ودقيق على يد طبيب مرّة واحدة، على الأقلّ، في الأيّام القليلة الأولى. تُعَدّ هذه فرصتك لبحث كلّ ما يقلقك

فحص عامّ

يكشف الطّبيب على الطّفل، من رأسه حتى أخمص قدميه، للتأكّد من عدم وجود أيّ شيء غير طبيعي

١ يقيس الطّبيب حجم الرّأس، تحسّبًا لأيّ عيب، ويتفقّد اليافوخ، ثمّ يتحسّس سقف الحلق للتثبّت من اكتماله.

٢ يستمع إلى القلب والرّئتين، للتحقّق من أنّها طبيعيّة. النّفخة (الدمدمة) القلبيّة شائعة في المواليد، لكنّها لا تشير عادةً إلى أيّ عيب.



٣ يتحقّق الطّبيب من أنّ أعضاء البطن ذات حجم سليم، بوضع يده على معدة الطّفل، ثمّ يتحسّس النّبض في أربيّة الطّفل.

٤ يكشف على الأعضاء التناسليّة، للتأكّد من أنّها سويّة، وإذا كان المولود ذكرًا، يتثبّت الطّبيب من هبوط كلّ من الخصيتين.

٥ يحرّك أطراف الطّفل برفق، جيئةً وذهابًا، ويتحقّق من أنّ أسفل السّاقين والقدمين في خطّ مستقيم، وأنّ طول السّاقين طبيعي، وأنّ الطفل غير مصاب بشنج القدم.



٦ يتفحّص الطّبيب الوركين، بحثًا عن أيّ خلع، عن طريق ثني ساقَي الطّفل نحو الأعلى، وتحريكهما بشكل دائري.

٧ يمرّر إبهامه نزولًا على ظهر الطّفل للتأكّد من أنّ كلّ الفقرات في مكانها الصّحيح على امتداد العمود الفقري.

اختبار غوثري (الجوثري)

يمكن أن تُجري القابلة هذا الفحص في المنزل بعد مضيّ ستّة إلى سبعة أيّام على الولادة. وهو يتطلّب وخز كعب قدم الطفل لأخذ عيّنة من دمه. تُفحص العيّنة للكشف عن بيلة الفينيل كيتون، وهو مرض نادر يسبّب التّخلّف العقلي وقصور الغدّة الدّرقيّة.

الجلد

إنّ وجود **البُقع والقشور** أمر عاديّ، وهي تختفي من تلقاء نفسها. تقشّر الجلد، وبخاصّة جلد اليدين والقدمين، وهذا يزول في غضون يومين.

قد **تلاحظين شعرًا زغبيًّا على** جسمه، وبخاصّة إذا كانت ولادته مبكرة، لكنّ الزّغب يتساقط خلال أسبوعين. إنّ الدّمام، الطلاء الدهني الأبيض، هو المادّة التي تحمي جلد الطّفل في الرّحم، وقد تغطّيه بأكمله، ويسهل مسحها.

تختفي كلّ علامات الولادة عادةً، وهي تتضمّن:

- علامات حمراء، تكون عادةً على الجفنين، والجبهة، وعند مؤخّرة الرقبة، وتتلاشى نحو السّنة الأولى.
- علامات تشبه الفراولة، وقد تسبّب لك القلق لأنّها تنمو سريعًا، ولكنّها تختفي عادةً عند بلوغ الطّفل سنته الخامسة
- لطخات زرقاء (البقع المغوليّة الزّرقاء)، وهي تكون غالبًا في أسفل ظهر الأطفال ذوي البشرة السّمراء.
- لطخة حمراء فاقعة اللون أرجوانيّة، تدوم مدى الحياة.

البراز

تحتوي أمعاء الطّفل، عند ولادته، مادّة قاتمة ولزجة، تدعى العقي، ولكن ما إن يباشر الطّفل التّغذي حتّى يتغيّر لون البراز.

تكون ساقا الطّفل مقوّستين قليلًا، بسبب التوائه على ذاته في الرّحم

أطفال يحتاجون إلى عناية خاصة

يحتاج بعض الأطفال إلى عناية خاصّة بعد ولادتهم. وسبب ذلك، عادةً، أنّهم ولدوا قبل أوانهم (أي قبل الأسبوع ٣٧ للحمل) أو أنّهم أصغر من الحجم الطّبيعي (انظري الصّفحة ٣٩). ويعظم احتمال وجود مشكلات لدى هؤلاء الأطفال من أمثال مشكلات التّنفّس، والتّغذية، والمحافظة على الدّفء. لذا فهم يحتاجون علاجًا خاصًّا مصحوبًا بالمراقبة. تكون الفترة الّتي يمضيها طفلك في العناية الخاصّة شاقّة عليك حُكمًا، إذ ترين طفلك محاطًا بمجموعة من المعدّات الّتي تحافظ على سلامته، فتقلقين. إنّما إذا استفسرت من طاقم المختصّين عن غاية هذه المعدّات فقد يُسكّن ذلك من روعك

الطّفل في الحاضنة
يحتاج هذا الطّفل من الحنان والرّعاية بقدر ما يحتاجه أي طفل سليم وطبيعي.

كوّات (فتحات) تستخدم ... من لمس الطّفل ومخاطبته

قد ترغبين بحضور ... طرق لطفلك معك

موضع مسطّح مائل يساعد على التّنفّس والتّغذية

أنبوب التّغذية وهو يصل إلى معدة طفلك ... خلف الحاجز ... التّنفّس

جهاز تحكّم للسّيطرة على الحرارة داخل الحاضنة

التّعرّف إلى طفلك

من الضّروري أن تمضي مع طفلك أطول وقت ممكن. يحوي الكثير من المستشفيات غرفًا خاصّة يمكنك المكوث فيها كي تكوني قريبة من طفلك وتشاركي في رعايته يوميًّا. في البدء، قد يبدو طفلك بالغ الصّغر، وشديد الضّعف، بحيث تخشين لمسه. لكنّ كلّ الأطفال يتجاوبون مع الملامسة العطوفة. وعلى الرّغم من عدم قابلية طفلك للخروج من الحاضنة كي تحتضنيه، كما هي حال سائر الأطفال، يظلّ بإمكانك مخاطبته ومداعبته من خلال الكوّات الموجودة على جانب الحاضنة. كما قد تساعدين على تغيير حفاضته وإلباسه

طرح الأسئلة

اسألي الطّبيب أو القابلة عن كلّ ما يقلقك، فالأهل قد لا يطرحون الكثير من الأسئلة، لأنّهم يخشون الجواب إزاء مظهر طفلهم الهزيل. إنّما بفضل العناية المتطوّرة المكثّفة، تمكّن، حتّى من وُلد قبل الأسبوع ٢٨ من الأطفال، من البقاء على قيد الحياة.

التّغذية

إذا كان بمقدور الطّفل الرّضاعة فبإمكانك تغذيته بشكل طبيعيّ، وإن تطلّب الأمر خلاف ذلك، تتمّ تغذيته بواسطة أنبوب يصل إلى معدته، عبر فمه أو أنفه.

الصّفار (اليرقان)

يشكّل لدى العديد من أحداث المواليد نوع بسيط من الصّفار، بعد ولادتهم، بنحو ثلاثة أيّام، فيُحيل جلدهم وبياض أعينهم إلى صفرة خفيفة. ومردّ ذلك إلى عدم تمكّن كبد الطّفل، ممّا يؤدّي إلى تراكم صبغ يدعى صُفرة البيرة (البيلروبين) في الدّم، يكون أسرع منه بتخلّص منه الكبد.

يختفي الصّفار، عادةً، في غضون أيّام قليلة، من تلقاء نفسه، على الرّغم من أنّ الطّفل يصبح أشدّ نعاسًا من العادة. لذا أيقظيه مرارًا، وحثّيه على الرّضاعة، وقد يفيده أن يوضع مهده بالقرب من النّافذة، بحيث يتعرّض لأشعّة الشّمس. في بعض الأحيان يضطرّ إلى معالجة الصّفار بواسطة ضوء خاصّ (المعالجة بالضّوء)، ويمكن القيام بذلك في جناح ما بعد الولادة. ولا يُدخل الطّفل إلى العناية الخاصّة إلّا في الحالات الحادّة والنّادرة

> **الإملاص (ولادة الجنين ميتًا)**
> نادرًا ما يولد الطّفل ميتًا، والحدث يجعل الأمر شاقًّا عليك، لأنّك لم تعرفيه، وكان من المستحسن أن تريه بعد الولادة، وتحمليه، وتمنحيه اسمًا، كي تحزني لفقدانه كإنسان، وأنت بحاجة لذلك. وقد يتملّكك الغضب، والرّغبة بمعرفة الخطأ الّذي أدّى إلى ذلك، فتبحثين عمّن عليه اللّوم، ومن المألوف أن تشعري بالذّنب والخزي. اطلبي من طبيبك أن يعرّفك إلى مجموعة من اللّواتي أُصبن بالإملاص

العودة إلى طبيعتك

حاولي النّوم، كلّما أمكن ذلك، خلال الأسبوع الأوّل بعد الوضع. ولا تغري نفسك بالاستفادة من وقت فراغك للتّعويض عمّا فاتك القيام به، لضيق الوقت، فأنت بحاجة لأكبر قدر ممكن من الرّاحة. تقوم القابلة بزيارتك في المنزل إلى أن يبلغ طفلك يومه العاشر. أمّا إذا كانت لديك مشكلات، فتثابر على زيارتك لفترة أطول، فتكشف على رحمك، وثدييك، وتَدرُز الجرح، وتساعدك على الاعتناء بطفلك، فتكشف عليه وتقدّم لك النّصيحة. سوف تشعرين بالجزع عندما ترين جسدك لأوّل مرّة بعد الوضع، فقد اختفى الانتفاخ المألوف في بطنك، إلّا أنّ معدتك لم تصبح مسطّحة تمامًا بعد، بينما يكون ثدياك ضخمين وتشعرين بثقل في أعلى ساقيك؛ فإذا مارست تمارين ما بعد الولادة، منذ اليوم الأوّل الّذي يلي الوضع، وأخذت تزيدين عليها شيئًا فشيئًا، فسرعان ما تشعرين بتحسّن تطول مظهرك.

كيف يكون شعورك

إنّما تشعرين ببعض الانزعاج، بل الألم خلال الأيّام الأولى الّتي تلي الوضع، فاستفسري من القابلة عن كلّ ما يقلقك.

الآلام الّتي تلي الوضع

قد تشعرين بآلام تشنّجيّة في معدتك، وبخاصّة حين ترضعين طفلك من ثديك، وذلك بسبب تقلّص الرّحم إلى حجمه ما قبل الحمل. ويعدّ ذلك دليلًا واضحًا على عودة جسدك إلى طبيعته. لكن قد تدوم الآلام بضعة أيّام
ماذا تفعلين؟ إذا كانت التّقلّصات حادّة فقد يُزيل حدّتها مخفّف للألم، من مثل الباراسيتامول.

المثانة
من الطّبيعي أن تبولي كثيرًا خلال الأيّام الأولى، لأنّ جسدك يتخلّص من السّائل الزّائد الّذي تجمّع خلال الحمل.
ماذا تفعلين؟ قد يكون التّبوّل صعبًا حتّى، الأمر بسبب شعورك بالتهاب. إنّما حاولي أن تبولي بأسرع ما يمكنك بعد الوضع.
■ انهضي وتمشّي قليلًا، للمساعدة على جريان البول.
■ انقعي في مغطس (بانيو) ساخن، ولا تكترثي إذا بلت في الماء، فالبول معقّم، إنّما اغتسلي جيّدًا لاحقًا.
■ إذا كانت لديك قطب (غُرز) فاسكبي ماءً دافئًا عليها، عند التّبوّل، لإيقاف اللّسع في شرجك

النّزف

قد يحدث لديك نزف مهبليّ لأمد يتراوح بين الأسبوعين الثّاني والسّادس، ويغدو النّزيف تدريجًا متقطّعًا مع الوقت. فإذا كنت ترضعين من ثديك، يكون النّزيف الأحمر القاتم كثيفًا بادئ الأمر، ثمّ يأخذ في التّناقص خلال الأيّام التّالية، ويتحوّل إلى البنّي. وعادة ما يستمرّ ذلك حتّى حلول أوّل طمث.
ماذا تفعلين؟ ارتدي فوطًا صحيّة لاستيعاب تدفّق النّزف، ولا تستعملي سدادة داخليّة، فقد تسبّب لك الالتهابات الخارجية (الجراثيم)

الأمعاء

قد لا تحتاجين إلى التّبرّز، لمدّة يوم أو أكثر بعد الوضع
ماذا تفعلين؟ انهضي وتحرّكي بأسرع ما يمكنك، فذلك يحثّ أمعاءك على بدء عملها.
■ اشربي الكثير من الماء، وتناولي الأطعمة الغنيّة بالألياف لتحريض أمعائك. عندما تحتاجين إلى التّبرّز، اجلسي على الحوض لكن لا تضغطي أو تدفعي.
■ من غير المرجّح أن تتفتّق قُطبك خلال التّبرّز، إنّما قد يُشعرك وضع فوطة صحّيّة نظيفة على منطقة القطب، خلال ذلك بالرّاحة والثّقة

القُطب (غُرز الجرح)

قد تكون شديدة الالتهاب لمدّة يوم أو اثنين، إلّا أنّ معظمها يحلّ في خلال أسبوع. أمّا التّخفيف منها فيتمّ خارجيًّا.
ماذا تفعلين؟ قد تساعدك الأفكار التّالية:
■ مارسي تمارين قاع الحوض بأسرع ما يمكن بعد الوضع لتسريع عمليّة الشّفاء.
■ حافظي على نظافة القطب بالاسترخاء في مغطس (بانيو) دافئ، ثمّ بتجفيف المنطقة جيّدًا، بعد ذلك، مستعملة مجفّف الشّعر مضبوطًا على الهواء البارد.
■ هدّئي الالتهاب بوضع حفنة من الثّلج (حبيبات ثلجيّة ضمن كيس بلاستيكي مغلق) على المنطقة
■ استلقي، أو اجلسي، على حلقة مطّاطة لرفع الضّغط عن القطب

التّفكير الإيجابي

إنّ متعة ولادة طفل حديث سوف تعوّض عن تأثّرات ما بعد الحمل

> **مواجهة الضّيق والكآبة**
> تعاني الكثيرات من النّساء بالضّيق، بعد الولادة ببضعة أيّام، أي عندما يدرّ الحليب. ومن أسباب ذلك: التّغيّر في مستويات الهرمون. لكنّ الضّيق ما بعد الولادة هذا يزول سريعًا. أمّا إذا استمرّ شعورك بالكآبة لأكثر من أربعة أسابيع، أو كان حادًّا، فقابلي طبيبك، أو جالسي (الزّائرة الصّحّيّة) بهذا الشّأن

تحسين مظهرك بعد الولادة

يمكن أن يعود مظهرك إلى طبيعته، مجددًا، في غضون فترة لا تزيد على ثلاثة أشهر بعد الوضع، إذا تمرّنتِ بلطف يوميًا، على الرّغم من أنّ عضلات معدتك قد لا تكون صلبة كالسّابق. باشري بتمهّل، بادىء الأمر، لأنّ أربطتك لا تزال طريّة ومتمدّدة، وتوقّفي فور شعورك بالألم أو التّعب، إذ يُفضّل التّمرّن قليلاً، إنّما مرارًا

الأسبوع الأوّل
يمكنك البدء بتقوية عضلات معدتك المتمدّدة والضّعيفة منذ اليوم الأوّل بعد الوضع. وتفيدك تمارين قاع الحوض، والتدويس بالقدم إذا كانت قد أجريت لك عمليّة قيصريّة.

تمارين قاع الحوض منذ اليوم الأوّل
مارسي تمارين الاعتصار والرّفع (انظري الصّفحة ٤٥) كلّما أمكن ذلك، لإيقاف تسرّب البول اللاّإراديّ منك. ومن الأهمّيّة بمكان أن تتقني ذلك قبل الانتقال إلى تمارين الأسبوع الثّاني. أمّا إذا كانت لديك قُطَب، فإنّ تقوية قاع الحوض تساعد على الالتئام

التدويس بالقدم منذ اليوم الأوّل
يحميك هذا العمل من تورّم السّاقين، ويحسّن دورتك الدّمويّة. ثنّي قدمك صعودًا وهبوطًا، عند الكاحل، وتمرّني على ذلك كلّ ساعة

شدّ المعدة منذ اليوم الأوّل
من الطّرق اللطيفة لتقوية المعدة جذبُ عضلاتها نحو الدّاخل، عند الزّفير، ثمّ تثبيتها في ذلك الوضع لبضع ثوانٍ قبل إرخائها. فحاولي القيام بهذا، كلّما أمكن

من اليوم الخامس بعد الولادة، إذا شعرت بأنّك على ما يرام، حاولي التّمرين التّالي مرّتين يوميًا، بالإضافة إلى سابقه

١ استلقي على ظهرك، بحيث يكون رأسك وكتفاك إلى وسادتين، وساقاك مثنيّتين ومنفرجتين قليلاً، ثمّ ضعي يديك على معدتك بشكل متقاطع

٢ ارفعي رأسك وكتفيك، بينما تزفرين، واضغطي برفق على جانبي معدتك بواسطة راحتي يديك، وكأنّك تحاولين جمع الجانبين معًا. حافظي على هذه الوضعيّة لبضع لحظات، ثمّ خذي نفسًا، واسترخي. كرّري ذلك ثلاث مرّات.

> **تحذير**
>
> إذا أجريت لك عمليّة قيصريّة فلا تناسبك ممارسة تمارين عضلات المعدة في الأسبوع الأوّل، وحتّى في الأسبوع الثّاني، ربّما، وذلك إلى حين لاحق، بعد الوضع. عليك سؤال الطّبيب قبل المباشرة بممارسة هذه التّمارين، والتّوقّف حالما تشعرين بالألم.

الأسبوع الثّاني
بعد مرور أسبوع حاولي ممارسة التّمارين التّالية، وكأنّها أمر يوميّ، واستمرّي في ذلك ثلاثة أشهر على الأقلّ. كرّري كلّ تمرين بحسب راحتك مبتدئة بالالتواء نحو الأسفل. فمتى بدا ذلك سهلاً، انتقلي إلى غيره من التّمارين، وإذا وجدتِ التّمارين الجديدة مُضنية فعودي إلى الالتواء نحو الأسفل، لبضعة أيّام أخرى وثابري على ممارسة تمرين قاع الحوض

الالتواء نحو الأسفل

١ اجلسي منتصبة، بحيث تكون ساقاك مثنيّتين ومنفرجتين قليلاً، وذراعاك مشبوكتين أمامك

٢ ازفري، بينما تُميلين حوضك برفق نحو الأمام، وانحني تدريجيًا نحو الخلف إلى أن تشعري بتوتّر عضلات معدتك، وحافظي على هذه الوضعيّة ما أمكنك، بينما تتنفّسين طبيعيًا، ثمّ خذي نفسًا، واجلسي منتصبة.

كيفيّة استعادة جسدك عافيته

الانحناء جانبًا

١ تمدّدي مسطّحة على ظهرك، وذراعاك على جانبيك، بحيث تلتصق يداك بظاهر فخذيك.



٢ ارفعي رأسك قليلاً، ومرّري يدك اليسرى نزولاً على ساقك، في انحناءة نحو اليسار، ثمّ استلقي مجددًا، وارتاحي لبرهة. كرّري هذا الأمر لجهة اليمين. وعندما يغدو الأمر سهلاً، حاولي الانحناء إلى الجهة نفسها مرّتين أو ثلاث مرّات قبل الاستلقاء والاستراحة

الالتواء نحو الأعلى

١ تمدّدي مسطّحة على ظهرك، ومستقيمة على الأرض، وركبتاك مثنيّتان، وقدماك منفرجتان قليلاً. ثمّ ضعي يديك على فخذيك.

٢ ازفري، وارفعي رأسك وكتفيك، ممتدّة نحو الأمام لملامسة ركبتيك بيديك، ولا تقلقي إن لم تصلي في المرّة الأولى، فإنّك ستنجحين بعد الممارسة المتكرّرة. بعد ذلك خذي نفسًا واسترخي

عندما يغدو الأمر سهلًا حاولي أن:
- ترفعي نفسك بتمهّل أكثر، وأن تحافظي على هذه الوضعيّة مدّة أطول
- تضمّي يديك على صدرك بينما ترفعين رأسك وكتفيك
- تشبكي يديك خلف رأسك بينما ترفعين نفسك.

تفقّد قاع حوضك
يجب أن تغدو عضلات الحوض قويّة مجددًا، بعد مرور ثلاثة أشهر على الوضع. اختبري ذلك بالامتناع عن التّبوّل، فإذا عاد البول يتسرّب، عاودي ممارسة تمارين قاع الحوض لفترة شهر آخر، ثمّ توقّفي، فإذا ظلّ التّسرّب موجودًا بعد مرور أربعة أشهر، قابلي طبيبك.

لن يتعافى جسدك كليًا إلّا بعد مرور ستة أشهر على الوضع، كأقلّ تقدير، إنّما عندما تُجرين الكشف العامّ بعد ستّة أسابيع على الوضع، يكون جسدك في طريق التّعافي. فالرحم يكون قد تقلّص إلى حجم ما قبل الحمل، ودوراتك الشّهريّة عادت إلى طبيعتها السّابقة. وإذا كنت تتمرّنين كما يجب، فينبغي أن تكون عضلاتك قد أصبحت في حال حسنة.

الكشف العامّ عند الأسبوع السّادس
يُطلب إليك عند مغادرتك المستشفى أن تُجري كشفًا عامًا بعد نحو ستّة أسابيع، إمّا في المستشفى، وإمّا في عيادة الطّبيب، وتُعدّ هذه فرصة سانحة لتستفسري عن كلّ ما يقلقك

ما يحدث
- يجري فحص ضغط دمك، ووزنك، وعيّنة من بولك
- يُفحص ثدياك، ومعدتك، ويتثبّت الطّبيب من شفاء القُطَب كلّها
- تُجرى لك فحص داخليّ للتحقّق من حجم الرّحم، وموضعه، كما قبل يُعاين عنق الرحم.
- يبحث معك الطّبيب في شأن وسيلة منع الحمل، إذ يمكن وضع لولب أو أخذ مقياس لعازل

دوراتك الشّهريّة
تأتي الدّورة الأولى بعد الولادة أطول وأشدّ وطأة من العادة. أمّا أوانها فيعتمد على كيفيّة تغذيتك لطفلك. فإذا كنت ترضعينه من ثدييك، قد لا تستأنف دوراتك إلّا بعد فطام الوليد، وإذا كنت ترضعينه بالزّجاجة (البيرونة) فإنّ الدّورة الأولى تبدأ بين الأسبوع الرّابع والسّادس، بعد الوضع.

> **سؤال وجواب**
>
> **إنّ أفضل ميعاد لاستئناف ممارسة الجنس هو حين تكونان كلاكما مستعدّين لذلك.** فقد تشعرين بالتهاب وبمشقّة يمنعانك من مباشرة الجنس إلى ما بعد الكشف العامّ الذي يجري بعد الولادة، أو قد ترغبين في المحاولة قبل ذلك. فالأمر عائد إليك. عندما تستأنفان حياتكما الجنسيّة، تصرّفا برويّة واسترخي قدر الإمكان، واستعملي كثيرًا من المراهم المليّنة، إذ قد يكون مهبلك أجفّ من المعتاد.
>
> **إنّني أرضع طفلي من ثديي فهل ما زلنا بحاجة إلى مانع الحمل؟!** يجب أن تستعملا مانع الحمل بالرغم من كونك ترضعين من الثدي، وإن لم تكن دوراتك الشهريّة قد استؤنفت بعد وسوف يبحث الطّبيب أو القابلة هذا الأمر معك بعد الولادة. فإذا كنت تنوين استعمال القرص المانع فاحرصي أن يعلم الطّبيب بأنّك ترضعين طفلك من الثدي، وإذا كنت تستعملين القمع المانع سابقًا، فأنت بحاجة إلى آخر جديد لأنّ عنق رحمك يكون قد تبدّل شكله.



٢

العِنَايَةُ بالطِّفْل

دليلٌ عَمَليٌّ، خطوةً لخطوة،
للعنايةِ بطفلِكِ، مُنذُ الولادةِ
وحَتّى الثالثةِ مِنَ العُمر.

الأسابيع الأولى للحياة

لا يمكن أن تكونا قد تحضّرتما تمامًا لاستقبال طفلتكما، ولا بدّ من أن تبدو لكما الأسابيع الأولى من حياة طفلتكما دوّامة هوجاء من التجارب والأحاسيس الجديدة حين تحاولان التعرّف إلى هذا الشخص الجديد في حياتكما والتأقلم مع دوركما كأبوين. وعليكما أن تتعلّما الكثير من الأمور: ككيفيّة إطعام الطفلة وتغذيتها، وكيفيّة إلباسها، والعناية ببشرتها، والتعرّف إلى الأشياء التي ترغبها وتلك التي تنفر منها، ممّا يجعل العناية بها مزيجًا من الحزم الدافىء، والحرص، والتجاوب معها. وعلى الرّغم من أنّ بعض هذه الخصال غريزيّة بطبيعتها، فإنكما تبقيان بحاجة لتعلّم واكتساب بعضها الآخر، إذ ستتعلّمان بعض المهارات الجديدة، كتناول الطعام بيد وتغذية الطفلة بيد، بعد مرور القليل من الوقت. لكنّ حالة الفوضى التي تصحب التكيّف مع الوضع الجديد لا تدوم طويلًا.

ونسرد في هذا الفصل كيف تعامل هذان الزّوجان ووليدتهما الحديثة مع هذا الوضع في الأسابيع القليلة الأولى. إلّا أنّ كلّ طفل يختلف عن غيره، لذا عليكما العثور على طريقة خاصّة بكما تمكّنكما من عبور الأسابيع الأولى بنجاح.

ليست الأسابيع الأولى سهلة أبدًا، فقد تكون الأم واثقة من قدرتها على تدبّر الأمور وإذا بها تواجه بطفلة لا حول لها ولا قوّة تبهتها بها فتشعر الأم بعجز قدراتها.



الأيام الأولى في المنزل

سوف تنعشك الحياة مع طفلتك الجديدة إذ تتولّد داخلك مشاعر قويّة، يسبّبها عجز طفلتك ورقّتها الظاهرتين، فتعصف بك دوّامة هوجاء من المشاعر تدفعك إلى الانفجار بالبكاء دونما سبب، وإلى الشعور بالضيق إزاء الأخبار في التلفزيون. فلا تحاولي مقاومة هذه المشاعر، بل احصري اهتمامك بالطفلة التي تُنقّين.

هند في أسبوعها الأول

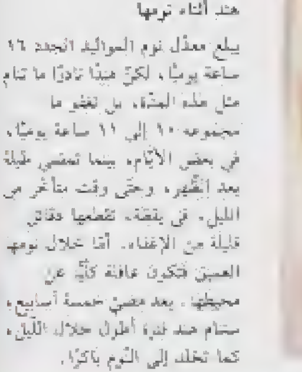


قطعت سرّة هند شرطًا جيدًا في الالتئام، إذ سقطت قرمة (جذمة) الحبل السرّي في اليوم الخامس

إنّها تستلقي وهي ملتفّة على ذاتها تمامًا كما كانت داخل الرّحم، بينما تكون قبضتاها مقبوضتين بإحكام، عادةً. أمّا حين تستلقي على ظهرها فلا يسعها سوى رأسها من التدلّي إلى أحد الجانبين. وإذا مسّت يدها خدها صدفةً، قامت بمصّ يدها وهذا يمنحها راحة كبيرة. وقد تدنّى وزنها من ٣،٤٤ كلغ (٧ أرطال إنكليزية و١٣ أوقية) عند الولادة، إلى ٣،٠٤ كلغ (٧ أرطال إنكليزية و٨ أوقيات) في هذه المرحلة. ومن المفترض أن تستعيد وزنها السابق، بعدما تبلغ أسبوعها الثالث.

ترتجح ذراعاها وساقاها دونما هدف محدّد، فهي لا تملك إلّا سيطرة محدودة على أطرافها

هند أثناء نومها

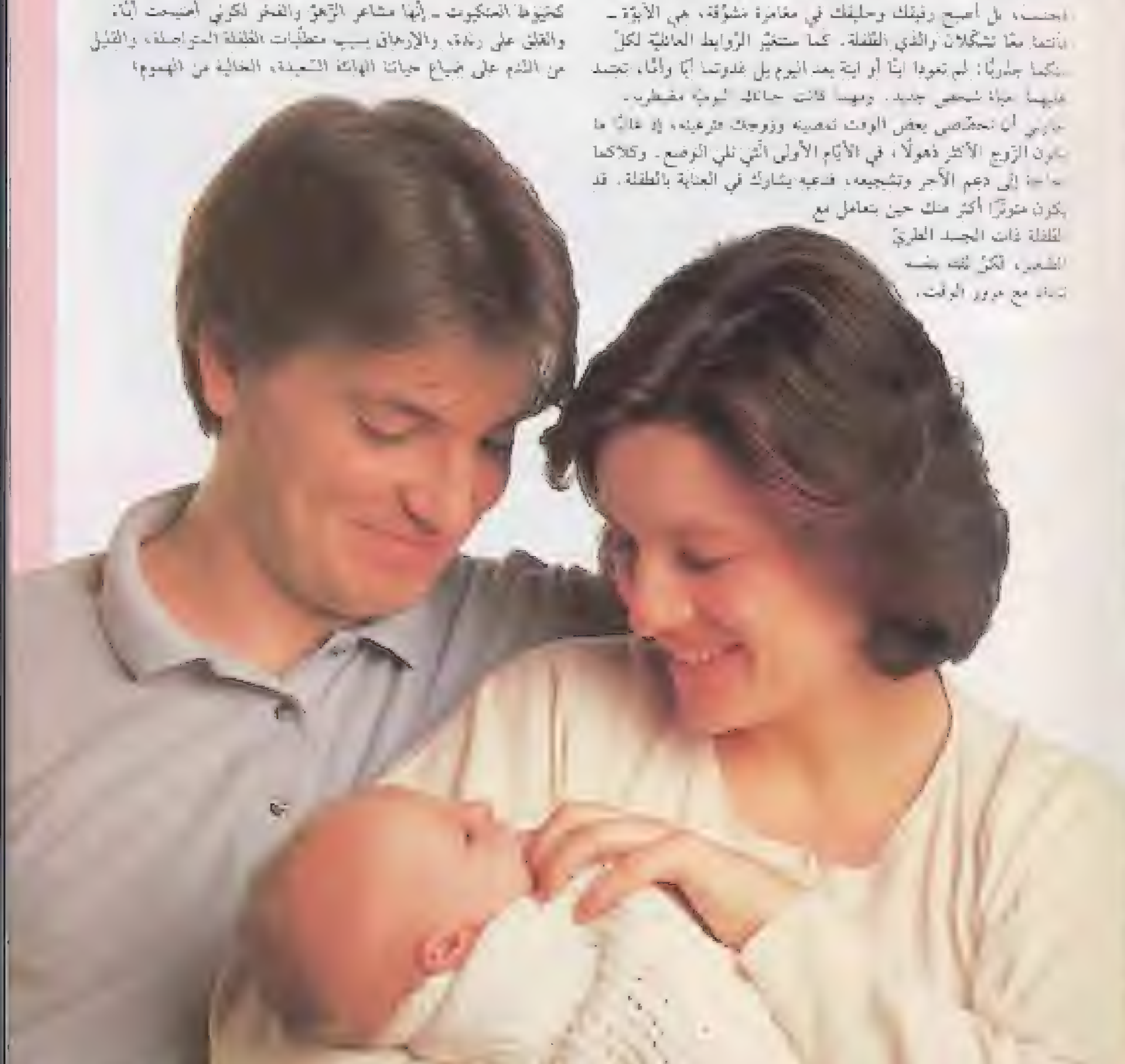


يبلغ معدّل نوم المواليد الجدد ١٦ ساعة يوميًا، لكنّ هندًا نادرًا ما تنام مثل هذه المدّة، بل تغفو ما مجموعه ١٠ إلى ١١ ساعة يوميًا، في بعض الأيام، بينما تمضي طيلة بعد الظهر، وحتّى وقت متأخر من الليل، في يقظة، تقطعها دقائق قليلة من الإغفاء. أمّا خلال نومها العميق فتكون غافلة كلّيًّا عن محيطها. بعد مضيّ خمسة أسابيع، ستنام هند لفترة أطول خلال الليل، كما تخلد إلى النوم باكرًا.

لقد غدوتم عائلة

قد أصبحتم ثلاثة، وهذا سيغيّر أمورًا كثيرة. فزوجك لم يعد حبيبك وحسب، بل أصبح رفيقك وحليفك في مغامرة مشوّقة، هي الأبوّة – فأنتما معًا تشكّلان والدَي الطفلة. كما ستتغيّر الرّوابط العائليّة لكلّ منكما جذريًا: لم تعودا ابنًا أو ابنة بعد اليوم بل غدوتما أبًا وأمًّا، تجسد فيهما حياة شخص جديد. ومهما كانت حالك [illegible] مضطرب. [illegible] أن تخصّصي بعض الوقت لنفسك وزوجك تحديدًا، إذ غالبًا ما يكون الزّوج الأكثر ذهولًا، في الأيام الأولى التي تلي الوضع. وكلاكما بحاجة إلى دعم الآخر وتشجيعه، فدعيه يشارك في العناية بالطفلة. قد يكون متوتّرًا أكثر منك حين يتعامل مع الطفلة ذات الجسد الطريّ الصغير، لكنّ ثقته بنفسه تزداد مع مرور الوقت.

سيطرت عليّ في الأيّام الأولى مجموعة من الأحاسيس المتشابكة كخيوط العنكبوت – إنّها مشاعر الزّهوّ والفخر لكوني أصبحت أمًا، والقلق على رندة، والإرهاق بسبب متطلّبات الطفلة المتواصلة، والقليل من الندم على ضياع حياتنا الهانئة السعيدة، الخالية من الهموم!





يوم من طفولة هند

«كانت هند شديدة البكاء، لكنّ رندة كانت بارعة في امتصاص التعب من شعيها، وهكذا تمكّنت من نوم بعض الراحة لرندة. عند المساء، إذ كنت أطعم هندًا بواسطة زجاجة الرضاعة المليئة بحليب أمّها. في تلك الفترة من النهار كان بكاء هند متواصلًا طوال ساعات ويصعب على شخص واحد تحمّل ذلك، كما كنت أغيّر حفاضاتها. وممّا أثار دهشتي أنّي سعدت للقيام بذلك - وكان كلّ ذلك مدعاة تآلف وتعارف بيني وبين طفلتي، إذ كنت ألاعبها محاولًا إضحاكها حينًا وجعلها تنظر إلى يديها وقدميها حينًا آخر.»



نسبة الألفة والمحبة
تولد من اللحظة الأولى، علاقة وطيدة بينك وبين وليدك، ثمّ تنمو هذه العلاقة وتقوى حتّى ذلك. عندما تحملها قريبة منك لتحادثيها أو تناغيها، تحدّق هي إليك بذهول، وتولعك نظراتها بحبّها - والنظر له دور كبير في الحبّ. وعندما تحاولين تهدئتها، تشعرين بالسعادة لدى ملاحظتك أن نغمة صوتك تسكّن روعها وأنّها ترغب في أن تواسيها، أنت، عندما تكون كئيبة.

يوم نموذجي من أيّام الأسبوع الثالث

الوقت	الحدث
٩,٠٠	صباحًا تستيقظ رندة على بكاء هند المستلقية قربها في السرير، إذ قد أرضعتها رندة عند الخامسة صباحًا ونامت الاثنتان معًا. أمّا الآن فتتناول هند وجبة أخرى.
١٠,٠٠	صباحًا تُدخل رندة هندًا إلى الحمّام لتغيّر لها ثيابها وحفاضها وتُلبسها، ثمّ تضعها في سريرها وتأخذ بمحادثتها بينما ترتدي هي ثيابها.
١١,٠٠	صباحًا تغفو هند، تغتنم رندة الفرصة وتضع الملابس في الغسّالة، وترتّب المنزل، ثمّ تريح قدميها، لكنّها لا تنام.
١٢,٣٠	بعد الظهر تتناول رندة طعام الغداء.
١,٠٠	بعد الظهر تبكي هند بغية أن تحظى بوجبة، ثمّ تنام أمّها على الأريكة.
٣,٣٠	بعد الظهر يوقظ جرس الباب رندة، إذ تزورها المرشدة الصحّيّة وتعطيها نصيحة حول كيفيّة التخلّص من التهاب حلمتيها، ثمّ توقظ المرشدة هندًا لتفحصها.
٤,٠٠	بعد الظهر تغادر المرشدة الصحّيّة تاركة هندًا في حالة من العبوس والغضب لأنّها أوقظت من نومها، فترضعها رندة محاولة تهدئتها.
٥,٣٠	مساءً تضع رندة هندًا في سريرها المتحرّك، وتمشي، وهي تجرّ ابنتها باتّجاه المحطّة لملاقاة طارق، فتدفع الحركة هندًا إلى النوم.
٦,١٥	مساءً عاد الجميع إلى المنزل وأخذت هند تبكي، فأرضعتها رندة وبدّلت لها ملابسها ثمّ هدهدتها في ذراعيها. والحقيقة أنّ الإرضاع، وحده، يُسكّن غضب هند، لكنّ حلمتي رندة باتتا ملتهبتين، ممّا يجعل الأمر مؤلمًا، فأخذ طارق يهدئها.
٨,٣٠	مساءً يستيقظ طارق، ويتشارك الزوجان في حمل هند وتحضير الطعام. أمّا هند، فهي تغفو لدقائق قليلة، ثمّ تستيقظ من جديد، وتشرع في البكاء - هكذا تقطع العشاء رضعات متفرّقة من الثدي ومن زجاجة من الحليب المعتصر.
١٠,٠٠	ليلًا ما زالت هند تبكي: إنّها تهدأ برهة، ثمّ تبكي مجدّدًا، بينما يحاول طارق ورندة إطعامها، أو التمشّي بها، أو أرجحتها في مهدها.
٢,٠٠	فجرًا تنام هند أخيرًا ويأوي طارق ورندة إلى الفراش متعبين.
٤,٠٠	فجرًا تستيقظ هند وتأخذ بالبكاء، فتحملها رندة إلى سريرها، وترضعها. وبما أنّ طارقًا استيقظ هو الآخر فهو يساعد رندة في أرجحة هند لتنام بعد وجبتها.
٧,٠٠	صباحًا يرنّ المنبّه فيستيقظ طارق ليذهب إلى عمله - إنّه لم ينم إلّا أربع ساعات ليلًا بالإضافة إلى ساعتين عند المساء.

«كان تغلّبت عليها أحد الأساليب التي يهدئها، بشرط أن يتمّ التطبيق سريعًا مع قليل من الشدّة على الأرجح من شعوري بضرورة الترفّق بها، وسرعان ما علّمنا مدى قوّة الأطفال.»





هند تبكي
إنّ البكاء هو الوسيلة التي تعبّر بواسطتها طفلتك عن حاجتها إلى الحبّ والمواساة، فكوني متجاوبة معها دومًا - لا تتركيها تبكي.

«أدهشني صعوبة إنجاز أيّ أمر، مهما كان صغيرًا، خلال النهار. وحين وصل طارق إلى المنزل كان عليه أن يحضر العشاء بنفسه - حتّى إنّني لم ألق مرتدية ثيابي في بعض الأحيان! لقد علّمتني هذه التجربة بأنّه عليّ أن أعوّد نفسي على ألا يكون لي قليل من الوقت لأهتمّ بنفسي.»

هند مستيقظة
عندما تحملين طفلتك وتسندينها إلى كتفك فإنّها تحظى بمشهد يكشف لها عالمها فتستمتع بلحظات يقظتها.

اشتراك أفراد آخرين من العائلة
سوف يكون أهلكما وأشقّاؤكما وشقيقاتكما متلهّفين لرؤية الوليد، إنّما لا تشعرا بالذنب إذا طلبتما منهم عدم الإفراط في الزيارات.

الحصول على الكثير من الراحة
على كلّ أمّ حديثة الأمومة أن تتعلّم تحمّل قلّة النوم، وهي تحتاج مليًّا كلّما سنحت الفرصة - وهذا ضروريّ بشكل خاصّ في حال الإرضاع من الثدي. لذا ارتاحي كلّما نام طفلك، وإن لم يكن باستطاعتك النوم. وبما أنّ جسدك ليس مهيّأً للأعمال المجهدة بعد، فبإمكانك التغاضي عن الأعمال المنزليّة في الوقت الحاضر.



بعد مضيّ ستة أسابيع



بعد مرور ستة أسابيع على ولادتها، غدت هند شخصًا بكل معنى الكلمة، ولم تعد تشبه تلك الكتلة الحمراء، الدائمة الصراخ، التي عرفناها لأسابيع خلت. أصبحت تتجاوب مع كلٍّ منّا بطريقة مميّزة! وجاءت أولى ابتساماتها الماكرة لي حينما كنت أبدّل لها ملابسها وحفاضها، وفي أحيان أخرى كانت ... كنّا محظوظين فعلاً لأنّ هندًا كانت حسنة ... والمظهر، وقد ساعدتنا على أن نحبّها، والمرء يتعلّم بسرعة عندما يواجه بوليد حديث يعتمد عليه في كلّ حاجاته.

الأطفال الخُدّج (المبتسرين)

إذا وُلدت طفلتك قبل أوانها، فقد تكون أسابيعها الستة الأولى في المنزل صعبة بشكل خاص، إذ قد تبكي بشكل متواصل، ولا تستجيب إلى محاولاتك لتهدئتها، أو قد تكون دائمة النعاس وغير متحمّسة لتناول وجباتها، وهكذا، بالإضافة إلى قلقك الطبيعي حول طفلك، قد تشعرين بأنّها ترفضك، فهي لا توحي لك بأنّها تحبّك، ويصعب عليك أن تحبّيها بالمقابل. لكنّ طفلتك المولودة قبل أوانها بحاجة إلى عناية خاصّة ورعاية أكبر، فجسدها أكثر عرضة لفقد الحرارة، لذا عليك تدفئة المنزل دون ... من أجلها، وخاصّة عندما تحمّمينها وتبدلين ملابسها وحفاضاتها، وهي بحاجة إلى أن ترضعيها تكرارًا، لمساعدتها على النمو. لذا وعلى الرغم من أنّها قد لا تتمتع بشهيّة كبيرة، وقد تكون مرهقة أثناء الرضاعة، اعرضي عليها تناول وجبة، كلّ ثلاث ساعات، على الأقلّ، واتركيها تتناول الكميّة التي تروق لها. ثابري على إعطائها الرعاية التي تحتاج، فهي ستغدو أكثر تجاوبًا معك، بمرور الوقت.

هند في أسبوعها السادس

باتت لهند سيطرة أكبر على أطرافها، وهي تستمتع بتحريك هذه الأطراف في الهواء، كما أنّها لم تعد منكفّة على ذاتها، وغدت ... عندما ... على بطنها، ترفع رأسها للحظات. وهي لا تبكي تكرارًا كما كانت تفعل في الشاهر الأسبوع الأول ... لديها فترة يقظة محدّدة، خلال النهار، تجلس في أثنائها في كرسيّها المتحرك حيث تتسلّى بمشاهدة والدتها والعالم من حولها.

بات لهند عدد من تعابير الوجه

تبدو معدتها مستديرة بالمقارنة مع ساقي جدتها

فحص عامّ لهند في الأسبوع السادس

إنّ الفحص العامّ في الأسبوع السادس هو أوّل الكشوفات المتعلقة بنموّ وليدك الحديث وتطوّره. يمكن لطبيبك أو لعيادة الأطفال الصحيّة إجراء هذا الفحص في جوّ ودّي خالٍ من الرسميّات.

١ تقدير عامّ: تناقش الطبيبة صحّة هند وسلوكها مع رندة، بشكل عامّ. ثمّ توقظ هندًا وتخاطبها لتبيّن ردّة فعلها إزاء وجه جديد. تبحث الطبيبة عن تلك البسمة السحريّة، التي هي بمثابة إشارة أكيدة تدلّ على أنّ هندًا تطوّر شخصية طبيعية واجتماعيّة. وتتفقّد بصر هند عن طريق تمرير «خشخيشة» في حقل رؤيتها، فتتبع هند الخشخيشة بكلتا عينيها مُظهرةً سلامة نظرها وانعدام الحَوَل لديها



باتت هند تملك سيطرة على عضلات عنقها

٢ الأطراف وقوّة العضلات: تخلع الطبيبة بنفسها ملابس هند، كي تراقب توتّر عضلاتها وقوّتها وكيفيّة تحريكها لأطرافها.

٣ السيطرة على الرأس: تحمل الطبيبة هندًا في الهواء لترى ما إذا كانت الطفلة قادرة على تثبيت رأسها في خطّ مستقيم مع سائر جسدها. ثمّ تلاحظها وهي ترفعها تدريجيًا إلى وضع الجلوس.







٤ منعكس القبض: إذا وُضِع إصبع في راحة طفل عند الولادة، قبض عليه الأخير بشدّة، أمّا عند حلول الأسبوع السادس من الطبيعيّ أن تتلاشى منعكسات الولادة، كما حدث مع هند.

٥ محيط الرأس: يقاس رأس هند، للتحقّق من نموّها الطبيعي. ويبلغ محيط رأسها الآن ٣٨ سم (١٥ بوصة).

٦ ضربات القلب: تستمع الطبيبة إلى قلب هند بواسطة سمّاعة، وتعتبر ١٢٠ ضربة في الدقيقة المعدّل الطبيعيّ خلال السنة الأولى.

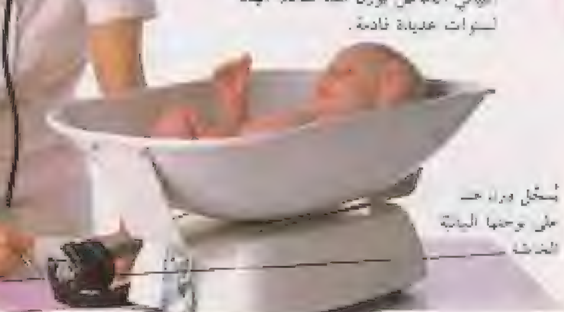
٧ الأعضاء الداخليّة: تتأكّد الطبيبة بواسطة تحسّس بطن هند من أنّ كبدها ومعدتها وطحالها، جميعها تنمو بشكل طبيعي، وأنّها غير كبيرة، أو متورّمة بشكل غير طبيعي.



٨ مفصل الوركين: ما زال هناك احتمال بأن يكون الورك في غير مكانه، لذا فإنّ الطبيبة تفحص حركة المفاصل بواسطة إصبعيها الأوسطين بينما تحرّك ساقي هند.

٩ تقدير الوزن: ما برحت هند تزداد مع حفاضها، أسبوعيًا، وسوف يقاس وزنها كلّما زارت عيادة الأطفال، وكلّما طلبت رندة ذلك، لأنّ اكتساب الوزن بشكل طبيعيّ يعني أنّ الطفلة سليمة. وسيظلّ الرسم البياني الخاصّ بوزن هند سجلاً مهمًّا لسنوات عديدة قادمة.





يُسجّل وزن هند على وجهها البيانيّة الخاصّة

كيف تستعملين يديك عند العناية بطفلك

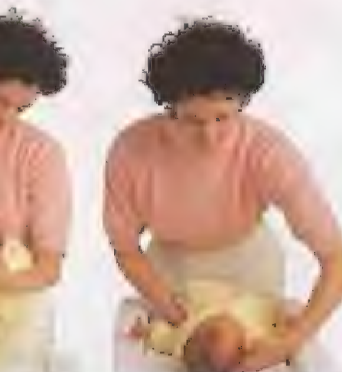


يحتاج طفلك، منذ نعومة أظفاره، إلى الألفة والحنان، تمامًا كما يحتاج إلى الطعام والدفء والنوم. وقد تكونين في البداية، عصبية بعض الشيء في ملامسته واحتضانه، فتبدو يداك غليظتين، بينما تبدو أطرافه طريّة، وعنقه ورأسه هشّين. لكنّ عنايتك الحذرة به لن تؤذيه، حتى إنّ لافوحة القرن عشة بحسه ويقه، إنّما قد تجفلينه إذا رفعته فجأة متسبّبة بنتر أطرافه. ولن يطول الأمر بكما حتى تتوطّد ثقة أحدكما بالآخر. عندما تتمّ سيطرة طفلك على عضلاته، فقد يستمتع ببعض الألعاب العاصفة، فيرغب بأن يترجّح عاليًا فوق رأسك في الهواء، أو أن يجثم كالطائر على كتفيك. وإذا كان خجولًا، كما هي حال بعض الأطفال، فعامليه برفق حتى يغدو أكثر اندفاعًا. وتجاوبي دائمًا مع مزاجه فاسحة له المجال ليقرّر بنفسه مستوى الألعاب الجسمانية.

رفع الطفل الحديث الولادة ووضعه ليستلقي

حادثي طفلتك بينما تغيّرين لها وضعيّتها، فيطمئنها صوتك الذي تألفه. وتذكّري أنّها لا تستطيع السيطرة على رأسها أو عضلاتها حتى تبلغ من العمر ثمانية أسابيع. فعليك أن تسندي جسدها دومًا، حتى لا يتدلّى رأسها وأطرافها.

رفع طفلك وحملها



١ عندما تكون طفلتك مستلقية على ظهرها، أدخلي يدك تحت أسفل ظهرها ومؤخّرتها.

٢ مرّري يدك الأخرى، من الجهة المقابلة لليد الأولى، تحت رقبة طفلتك ورأسها.

٣ ارفعيها برفق وبتمهّل، بحيث تسندين جسدها جيّدًا، فلا يتدلّى رأسها إلى الخلف.

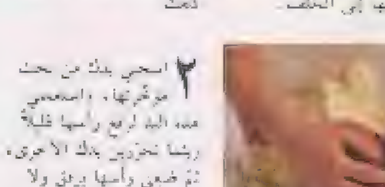
٤ أميلي رأسها لتسنديه إلى باطن مرفقك أو إلى كتفك.

وضع طفلك لتستلقي



١ ضعي إحدى يديك تحت رأسها ورقبتها. وامسكيها باليد الأخرى من مؤخّرتها، ثمّ اخفضيها برويّة، مسندة إيّاها برفق بين يديك حتى تصبح على الفراش.





٢ اسحبي يدك من تحت مؤخّرتها، واستعملي هذه اليد لرفع رأسها قليلًا ريثما تحرّرين يدك الأخرى، ثمّ ضعي رأسها برفق ولا تدعيه يسقط بسرعة نحو الخلف، لا تسحبي يدك فجأة من تحته.

احتضان وليدتك الحديثة بين ذراعيك

تشعر طفلتك بالأمان إذا احتضنتها في ...

حمل وليدتك الحديثة ووجهها نحو الأسفل

قد ترغب طفلتك بأن تُحمل ورأسها نحو الأسفل، بينما تسند ساعد ذراعك دافئها وبطنها.

إسناد وليدتك الحديثة إلى كتفك

تشعر طفلتك بالأمان وهي محمولة بهذا الشكل العمودي، بحيث تتلقّين وزنها بوضع إحدى يديك تحت مؤخّرتها، وتسندين رأسها باليد الأخرى.



رفع طفلتك وهي مستلقية على جانبها

١ إنّ أكثر وضعيّات النّوم أمانًا، في المهد أو السّرير المتحرّك، هي عندما تكون طفلتك مستلقية على جانبها. وارفعيها وهي في هذا الوضع، مرّري إحدى يديك تحت رقبتها ورأسها وارفعي باليد الأخرى مؤخّرتها.

٢ تلقّي طفلتك بذراعيك، واحرصي على ألّا ينثني رأسها، ثمّ ارفعيها برفق وروية.

٣ اسنديها إلى جسدك ثمّ مرّري ساعدك من تحت رأسها.

٤ ليستقرّ رأسها على باطن مرفقك، فتشعر بالأمان.



وضع طفلتك على جانبها



١ عندما تضعين طفلتك تنام على جانبها، احضنيها نحو الفراش، بحيث تظلّ محضنة بين ذراعيك ويظلّ رأسها مستندًا إلى باطن مرفقك.







٢ متى أصبحت على الفراش، اسحبي اليد التي تحت مؤخّرتها.

٣ ارخي رأسها بعد ذلك لتحرّري ساعدك من تحته.

رفع طفلتك من الأمام

١ عندما تكون طفلتك مستلقية على بطنها، مرّري إحدى يديك تحت صدرها، بحيث يسند ساعدك ذقنها عندما ترفعينها، ويدك الأخرى تحت مؤخّرتها.

٢ ارفعيها ببطء، محوّلة وجهها نحوك، ثمّ قرّبيها من جسدك، ومرّري اليد التي تسند رأسها نحو الأمام إلى أن يستقرّ رأسها في باطن مرفقك. أخيرًا ضعي يدك الأخرى تحت مؤخّرتها وساقيها، لتشعر بالأمان وكأنّها في مهدها.

استعمال وشاح التّعليق (شيالة الحمل)

يعتبر وشاح التّعليق طريقة ممتازة لحمل طفلك والتّنقّل بها خلال أشهرها الثّلاثة الأولى. فإنّ التصاقها بجسدك والاهتزازات النّاجمة عن سيرك يريحانها، ويسكّنان روعها، كما تبقى ذراعاك طليقتين. ولا يشكّل ارتداء الوشاح صعوبة تُذكر، حتّى عندما لا تجد أحدًا لمساعدتك على ذلك. أمّا عندما تودّ إزالته فاستعمل الخطوات المذكورة أدناه إنّما بشكل معكوس.



ارتداء وشاح التعليق

١ احزم الوشاح حول خصرك، وإذا وجدت صعوبة فاحزمه من الأمام ثمّ أدره لتصبح العقدة من خلفك.



٢ احمل طفلتك واسندها إلى كتفك، بحيث تكون يدك خلف رأسها.

٣ اجلس في كرسيّ، واسند ظهرك بحيث تلقى وزن طفلتك بصدرك وبطنك. ثمّ ارفع الحجب ومرّر ساقي طفلتك عبر الفتحتين بتحريك الوشاح ولبس الساقين.



٤ ثبّت الرّباطات بكتفيك، ساندًا طفلتك بإحدى يديك طيلة الوقت.

٥ متى جلست فإنّ الوشاح يتلقّى وزنها عنك.

فليكن ارتفاع وشاح التّعليق مناسبًا كي لا يسبّب لك ألمًا في الظّهر

بعد ارتدائك وشاح التعليق

ضع إحدى يديك تحت رأس طفلتك كلّما انحنيت نحو الأمام، لأنّ سنادة الرّأس غير كافية لإسناد رأسها.

اللعب الجسديّ والحمل اليدويّ

ليتّجه رأسها إلى الأمام
تحظى ابنتك ذات الأشهر الثلاثة بمشهد بديع عن محيطها إذا وجّهتها نحو الأمام. إنّما ضع يدًا بين ساقيها وأخرى حول صدرها، لأنّها لم تعد بحاجة لأن تسند لها رأسها

القفز في حضنك
إنّ طفلك ابن الأشهر الأربعة يحبّ الإحساس الّذي تمنحينه عندما تدفعينه للقفز بواسطة ركبتيك، بينما تمسكين له تحتًا بحنان. إنّما تذكّري أن تمسكي ذراعيه، فقد يخطر له أن يرتدّ نحو الخلف.





أجلسيها، وساقاها متباعدتان إلى وركك (مفصل فخذك)
بإمكان طفلتك ذات الأشهر الثلاثة أن تكيّف جلوسها إذا شعرت بالارتياح. أمّا إذا رغبت بالمزيد من الأمان سوف تتعلّق بك من ثدائها

أجلسه على كتفك
أجلسي طفلك ابن الأشهر الستة على كتفك، حتّى يعلو أعلى منك، إذ يبتهج بهذا المنظر الجديد

التقاء العيون
تستمتع طفلتك عندما ترفعينها عاليًا، إذ إنّ وجهك أفضل مشهد لها.

الاسترخاء
مهما كانت ألعابك مع طفلك عاصفة وحيويّة، افسحي المجال لبضع دقائق من العناق الهادئ، اللّطيف، بعد نهاية اللّعب. وعليك أن تنتبهي لحاجات طفلك، فإذا لم يستجب لألعابك النشطة بضحكاته المعتادة التي تنمّ عن سعادته، فاستغني عن هذه الألعاب، لليوم

ألعاب الترجيح
رجّحي ابنتك جيئة وذهابًا، حتّى إذا أعجبها ذلك، يمكن أن ترجّحيها إلى الأعلى. كما أنّ نمط الحركة هذه يريحها ويفرحها

تغذية طفلك

أحد القرارات الّتي يجب أن تتخذيها، أنت وزوجك، يتعلّق بما إذا كنت سترضعين طفلك من ثديك أو من زجاجة الرضاعة. فحليب الثدي يلائم احتياجاته، وهو سهل الهضم أيضًا، لكنّ طفلك لن يتأذّى إذا قرّرت إرضاعه من الزجاجة. يجب أن يكون إرضاع طفلك متعة لك لا واجبًا عليك، وإنّك بالتأكيد لن تسعدي إذا أرضعت طفلك من ثديك بدافع الشعور بالواجب، أو إذا أرضعته من الزجاجة والإحساس بالذّنب يتأكّلك. وإذا كنت عزمت على الإرضاع من الزجاجة فيستحسن أن تؤجّلي بتّ الأمر إلى ما بعد ولادة طفلك. واعلمي أنّه ليس من بديل عن اللّباء (اللبن السرسوب) الّذي يفرزه ثدياك خلال الأيّام القليلة الأولى الّتي تلي الوضع (انظري الصّفحة ٩٣)، لأنّ تناول اللّباء يزوّد طفلك بالأجسام المضادّة الثّمينة، والّتي تساعده على مكافحة العدوى خلال أشهره الأولى. ثمّ إنّك لن تقدري على إرضاع طفلك من الثّدي متى باشرت استعمال زجاجة الرّضاعة، لأنّ ثدييك سيتوقّفان عن إفراز الحليب (اللّبن) إذا لم يحثّهما طفلك عن طريق الرّضاعة. وأخيرًا تذكّري أنّ محبّتك ومداعبتك ورعايتك مهمّة لطفلك، تمامًا كالحليب الّذي تقدّمينه له أيًّا كانت الطّريقة الّتي اخترتها لإرضاعه.

الثّدي أو زجاجة الرضاعة؟

يُرجّح أن تكوني قد اتّخذت قرارك فيما يتعلّق بطريقة إرضاع طفلك، فإذا عزمت على إرضاعه من الثّدي، فإنّك ستحتاجين بلا شك، مع بعض المساعدة من ذوي الاختصاص. أمّا إذا قرّرت اعتماد زجاجة الرضاعة، فمن المستحسن مقارنة حسنات هذه الطّريقة وسيّئاتها، والاستماع إلى تعليقات من سبقتك من الأمّهات. فإنّ آثار هذا القرار عليك وعلى زوجك وطفلك ستدوم عدّة أشهر.

«كنت أعلم أنّي أقدّم لطفلي أفضل حليب ممكن عندما أرضعه من ثديي، وكنت أشعر أنّه يهضمه بسهولة، كما كنت أدرك أنّ حليبي يحتوي على المزيج اللازم من المغذّيات».

يحوي حليب الثّدي موادّ تساعد على حماية طفلك من الأمراض إلى أن يكتمل جهاز مناعته الخاص، كما تساعد على حمايته من الأرجية (الحساسية). ويكتسب ذلك أهمّية خاصّة إذا كانت الأرجية متوارثة في عائلتك. أمّا الحليب المجفّف فلا يوفّر هذه الحماية

«أعجبني إرضاع طفلي من الثدي، لأنّه ملائم لي: فالحليب متوافر دومًا بشكل معقّم وعلى درجة حرارة تناسب طفلي».

«لقد أذهلني استمتاعي بالإرضاع من الثّدي، إذ كنت قريبة من طفلتي ممّا أشعرنا كلتينا بالسّعادة: كانت يدها الصّغيرة تربّت على ثديي، بينما أشعر بأنفاسها اللّطيفة عليه. لقد غدوت أكثر مهارة في إرضاعها مع الأيّام».

«كان ثديي أفضل وسيلة لتهدئة طفلي، حتّى حين لم يكن جائعًا، إذ إنّ عمليّة الامتصاص بعينها كانت تريحه».

«أخبرتني المرشدة الصّحيّة أنّ سبب عودتي إلى الوزن الّذي كنت عليه قبل الحمل بسرعة، يعود غالبًا إلى مثابرتي على الإرضاع من الثّدي. كان ذلك نتيجة لاستماعي إلى نصيحتها».

يستغرق الإرضاع من الثّدي وقتًا أطول، وبخاصّة خلال الأسابيع الأولى، ويعزى ذلك جزئيًّا إلى أنّ الطّفل يرضع من الثّدي تكرارًا فالرّضاعة تمثّل حاجة ولذّة للطّفل، منفصلة عن حاجته إلى الطّعام. إلّا أنّ تحضير زجاجة الرّضاعة وتعقيمها يستغرق وقتًا طويلًا كذلك. وينقلب، بعد أشهر، إلى عمل رتيب مملّ، بينما يغدو الإرضاع من الثّدي أقلّ تكرارًا وأسرع إنجازًا مع تقدّم عمر الطّفل

«كان لديّ اقتناع بأنّي غير قادرة على الإرضاع من الثّدي، إذ إنّ صدري صغير جدًّا، لكنّ الأمر تمّ على خير ما يرام، فقد كان الحليب (اللبن) متوافرًا في ثديي كما أنّ طفلي لم يتزعزع من صغر ثديي».

إنّ الإرضاع من الثّدي أسهل في حالات التّنقّل والسّفر، إذ ليس عليك أن تسخّني القارورة، وأن تخشي فساد الحليب بسبب الحرارة والاهتزاز

«أزعجني الإرضاع ليلًا، فأنا لم أبرع باعتصار ثديي، لذا اضطررت لتحمّل عبء جلسات الرّضاعة اللّيليّة تلك لوحدي، إنّما لم يدم الأمر أكثر من أسابيع قليلة».

«أدركت صواب قراري بالإرضاع من الزجاجة عندما رأيت مدى تمتّع زوجي في أثناء تغذيته لطفلنا. فلقد قامت بينهما علاقة ودّ متينة من جرّاء ذلك».

«أغدو قادرة على تبيّن كمّيّة الحليب الّذي يتناوله طفلي عند استعمال زجاجة الرّضاعة، وهذا أمر أعاد إليّ الثّقة بعد محاولات الإرضاع من الثّدي الّتي دامت أسابيع بائسة».

إنّ عوامل كثيرة، كالإرهاق والمرض والاكتئاب، تقلّل من كمّيّة الحليب الّذي يفرزه صدرك، بينما لا يكون لها تأثير يذكر عند الإرضاع من الزجاجة

قد لا تراعين حاجة طفلك عندما ترضعينه من الزجاجة، فتميلين إلى إعطائه كمّيّة أكثر من التي يحتاج، مسبّبة له زيادة وزن أكثر من المعدّل الطّبيعي

إنّ الإرضاع من الزجاجة يتفوّق على مجازفة أكبر بالتقاط طفلك الميكروبات المسبّبة للإسهال والتقيّؤ

القواعد الأساسيّة في التغذية

التغذية عند الطلب

تعني التغذية عند الطلب تقديم الغذاء لطفلك عندما يشعر هو بالجوع، وليس وفقًا لجدول زمني.

إنّ الجوع إحساس جديد عند طفلك، إذ كان يتغذّى باستمرار إبّان وجوده في الرّحم، أمّا الآن فبات عليه أن يقبل فترات زمنيّة بين الوجبة والأخرى. كما أنّ جهازه الهضميّ لم يكتمل بعد إلى درجة تسمح له بتناول وجبات كبيرة وقليلة العدد. إنّه يحتاج إلى وجبات صغيرة متكرّرة في البداية.

ليس هناك من جدوى في ترك طفلك ينتظر غذاءه طويلًا، بعد مباشرته البكاء، إذ سوف يكتئب، مما يحمله يرفض الرّضاعة، ويكون عليك عندها تهدئته ومراضاته حتّى يقبل على الرّضاعة. فأنت إذًا لا تدلّلين طفلك عندما تلبّين حاجته. ويجب أن يكون فراغ معدته السبب الرّئيسيّ لاستيقاظه وبكائه، خلال الأسابيع الأولى، ومع تطوّر جهازه الهضميّ تأخذ معدته في النّموّ، فيتناول كمّيات أكبر وتتطاول المدّة الزّمنيّة بين كلّ وجبة وسابقتها.

كم مرّة يطلب طفلك الغذاء؟

يطلب طفلك الغذاء كلّما شعر بحاجة إليه، ويتكرّر ذلك كثيرًا بادئ الأمر، إذ لا يمتلك المولود الجديد نظامًا معيّنًا لتناول الغذاء. ومع حلول اليوم الثّالث أو الرّابع تصبح حاجة طفلك إلى الوجبات بمعدّل وجبة واحدة كلّ ساعتين أو ثلاث وقد يصل عدد وجبات النّهار إلى ثمان، بالإضافة إلى عدد من الوجبات الصّغيرة مساءً. أمّا خلال اللّيل، فقد ترضعين طفلك مرّتين أو ثلاثًا، لأنّ الأطفال دون السّتّة أسابيع لا يستطيعون النّوم أكثر من خمس ساعات متواصلة من غير أن يوقظهم الجوع. ويتطلّب الأطفال الّذين يرضعون من الثّدي وجبات أكثر من الّذين يرضعون من الزّجاجة، لأنّ حليب الأمّ أسرع وأسهل هضمًا من الحليب المجفّف.

مع حلول شهره الثّالث، يُرجّح أن يتّخذ طفلك لنفسه نظام تغذية بحيث يتناول نهارًا وجبة كلّ أربع ساعات، بالإضافة إلى وجبة أو اثنتين ليلًا. وإذا كنت ترضعينه من الزّجاجة، فهو سيتّبع نظام التّغذية هذا باكرًا.

حالات استثنائيّة

الأطفال الخُدّج (المولودون قبل أوانهم): قد لا يتمتّع طفلك الخديج بشهيّة كبيرة، لكنّه بحاجة إلى وجبات متكرّرة. وبما أنّ الأطفال الخدّج يميلون إلى النّوم كثيرًا، فقد لا يستيقظ طفلك طالبًا للغذاء، على الرّغم من حاجته إليه، لذا أيقظيه كلّ ثلاث ساعات، لتقدّمي له وجبة. وإذا كنت قد تمكّنت من اعتصار ثديك، لتقديم الحليب لطفلك أثناء وجوده في المستشفى، فبإمكانك إرضاعه من ثديك بعد عودته إلى المنزل، لكنّه قد يجد صعوبة في تقبّل حلمتك. ولمساعدته على ذلك، اعتصري قليلًا من الحليب لتنتصب حلمتك، ثمّ ادهني حولها قليلًا من حليبك، ليتذوّق طفلك طعمه (انظري الصّفحة ٩٨).

التوائم. بإمكانك إرضاع التوأم من ثديك. إذ تستطيعين أن ترضعي أحدهما ثمّ الآخر، في بداية الأمر، حتّى إذا أتقنت ذلك أمكنك إرضاعهما معًا، بحيث تضعين ساقي أحدهما تحت أحد إبطيك وساقي الآخر تحت إبطك الآخر وتمسكين بذراعيك رأسيهما.

الرّيح والتجشّؤ

بغضّ النّظر عن أسلوب تغذية الطفل، عليك أن تمنحيه الفرصة ليجشأ أيّة كمّيّة هواء يكون قد ابتلعها، كلّما توقّف ليرتاح، إذ قد تُشعره الغازات بالامتلاء. أمّا إذا مرّ أكثر من نصف دقيقة من دون أن يجشأ فكفّي عن محاولاتك، إذ من المرجّح ألّا تكون به حاجة إلى التجشّؤ حينها.

ضعي قطعة من القماش لتحمي ثيابك

وليدك

لمساعدة وليدتك الحديثة على طرد الرّيح، أسنديها إلى كتفك، وافركي لها ظهرها، أو احمليها نحو الأمام، وهي في حضنك، مسندةً رأسها تحت أسفل ذقنها. وقد تطرد بعض الحليب مع الغاز (أي أنّه يرتدّ)، لذا أبقي قطعة من القماش متوافرة بين يديك.





احمليها ووجهها نحو الأسفل

إنّ وضع طفلتك، أيًّا كان عمرها، في حضنك، أو على ساعديك، بحيث يكون وجهها نحو الأسفل، يساعدها على طرد الرّيح.

افركي أو ربّتي على ظهرها برفق وبإيقاع منتظم

عندما يكبر طفلك

عندما يغدو طفلك قادرًا على الجلوس وثنًا قصيرًا عند بلوغه شهره الثّالث، يصبح بإمكانك مساعدته على التجشّؤ، بأن تهزّيه وهو في حضنك، بينما تدلّكين ظهره.

تمنح فترات الإرضاع لحظات من الاسترخاء والهدوء، وتشعرها برضًى بالغ.

الإرضاع من الثّدي

إنّ الإرضاع من الثّدي واحد من أوجه العناية بطفلك التي تبعث في نفسك الرّضى. بالإضافة إلى هذا، فأنت بذلك تقدّمين إلى طفلك أفضل طعام توفّره الطّبيعة. لذا لا تبدّلي رأيك إذا واجهتك بعض المشكلات خلال الأيّام الأولى. فالرّضاعة مهارة، عليك وطفلك تعلّمها. إذا بدت لك طفلتك غير قادرة على الرّضاعة، أو كانت ترضع لفترة قصيرة جدًّا، فتحلّي بالصّبر، لأنّها ليست بحاجة إلى كثير من الغذاء بعد ولادتها مباشرةً، كما أنّ حلمتيك بحاجة إلى بعض الوقت لتشتدّا وتعتادا على تحمّل الامتصاص. ومن جهة أخرى، ستجدين الكثيرات من قريباتك وصديقاتك وذوات الاختصاص متحمّسات لإسدائك النّصيحة. وتكبر ثقتك بنفسك، شيئًا فشيئًا، فتغربلين هذه الاقتراحات. ويفضّل أن تتّصلي بمستشارة حول الإرضاع من الثّدي مشهود لها بالمهارة. كما يجدر بك أن تثابري على الإرضاع من الثّدي، إذ متى انقضت الأسابيع الأولى بنجاح، عندئذ بإمكانك مواصلة الإرضاع بارتياح، لشهور عديدة.

الشّعور بالرّاحة

وجبات وليدتك الحديثة الأولى

اجلسي بحسب راحتك، وبشكل منتصب، بحيث يكون ظهرك مسنودًا جيّدًا، كأن تجلسي في كرسي بغير مرافق للذّراعين، أو في الفراش بحيث يتّكئ ظهرك إلى عدد من الوسائد. بإمكانك وضع وسادة في حضنك لرفع طفلتك صوب الثّدي، أو رفع إحدى ركبتيك لتسند جسمها الصّغير. إنّما إيّاك أن تحني ظهرك عندما ترضعين.

وجبات طفلك النّامية

متى ألفت الإرضاع، عندئذ بإمكانك تغذية طفلك في أيّة وضعية تريحك، مثلًا، أن تجلسي متربّعة على الأرض، أو السّرير، وإسناد ظهرك إلى وسائد، أو قطعة أثاث

اجلسي بحيث تكون كتفاك مرتاحة، إذ قد تستمرّ هذه الوضعيّة نحو السّاعة. ثمّ خذي نفسًا عميقًا وارخي كتفيك. فكلّما ألفت طفلتك مرتاحة، أقبلت على الرّضاعة أكثر. وإذا كنتما في الغرفة منفردتين، حلّي ملابس حمّالة الأعلى، ليسهل على طفلتك وضع فمها بإحكام على ثديك والرّضاعة منه بفعاليّة.

إيجاد الحلمة



١ تمتلك طفلتك ردّ فعل انعكاسي غريزي، يدفعها للبحث عن حلمتك، طلبًا للطّعام. بإمكانك تنبيه ردّ الفعل الانعكاسي هذا بتربيت وجنة طفلتك القريبة من نهدك، فتحرّك رأسها من تلقائها، وتبحث عن حلمتك. وبإمكانك اتّباع هذا الأسلوب حتّى بلوغ طفلتك يومها العاشر.



٢ إذا لم تحوّل طفلتك رأسها تحوّلًا غريزيًّا، فاضغطي على مؤخّرة هالة ثديك، لتبرز بضع قطرات حليب على سطح حلمتك، ثمّ دعي حلمتك تلمس فمها، لتشجّعيها على فتحه.

أولى الرّضعات

التعلّق بالحلمة

٣ قرّبي رأسها من ثديك لتمسّه ذقنها وبحيث يكون لسانها تحت حلمتك، ثمّ أدخلي الحلمة إلى فمها



١ متى تعلّقت طفلتك بالحلمة فإنّها لا تمصّها فحسب، بل تحلب ثديك بواسطة الضّغط بفكّيها على خزّانات الحليب في قاعدة هالة ثديك. ولو التصقت طفلتك بالمصّ، لأصبحت حلمتك ملتهبة، ولما نالت طفلتك شيئًا من الحليب. أمّا إذا شعرت بوخز الألم، لحظات، فتنفّسي بعمق، لمساعدة نفسك على الاسترخاء.



٢ يكون فكّا طفلتك، إذا أحكمت التعلّق بالحلمة، مضغوطين على الرّضعة، فترضع ملء فمها من ثديك. وبإمكانك تبيّن ما إذا كانت ترضع كما يجب عن طريق مراقبة صدغيها وأذنيها، حتّى إذا رأيت هذه تتحرّك، يكون من نشاط عضلات فكّيها



ردّ الفعل الطّبيعي لنزول الحليب (اللّبن)

حيث امتصاص طفلتك ثديك على إفراز ما يختزنانه من الحليب. وقد تشعرين بجريان الحليب التّلقائي - منعكس الإنزال - كوخز خفيف، يتبع تعلّق طفلتك بالحلمة. وقد لا تشعر كلّ أمّ بهذا، فلا تعجبي إذا لم تشعري به أنت. أمّا إذا تسبّب هذا المنعكس بتسرّب الحليب من ثديك الآخر، فضعي فوطة نظيفة على حلمتك لتمتصّ الحليب، أو استعملي درع الثّدي (انظري الصّفحة ٩٦)



إبعاد طفلتك عن الثدي

١ دعي طفلتك ترضع، طالما أرادت ذلك، من أحد ثدييك إلى أن تفرغه؛ يبدو ثديك أصغر حجمًا، وأخف وزنًا، عندما يفرغ من الحليب وسوف تتوقف طفلتك مرارًا، في أثناء الرضاعة، لترتاح، وتكتفي حينها بالمص. وبعد توقفها عن تناول الحليب بضع دقائق، أبعديها عن ثديك لتطرد الريح، إنما لا تشدّي حلمتك خارجًا، فهذا يؤلمك، بل أدخلي إصبعك بين فكّيها لتوقفها عن المص.

استعملي إصبعك الأصغر، بعد تنظيفه جيدًا، لإبعاد طفلتك عن المص.

تقديم الثدي الآخر



١ بعد أن تتجشأ طفلتك مرة أو اثنتين، أو بعد أن تمص قليلًا، حاولي أن تقدّمي لها ثديك الآخر، فقد تكون جائعة وتفرغه هو الآخر من الحليب، وقد تكتفي بالامتصاص، فهو يريحها؛ إنها تحتاجه كالحليب تمامًا.

٢ تستغرق طفلتك في نوم عميق، بين ذراعيك، متى نالت حاجتها من الغذاء، تاركة حلمتك تنزلق من فمها. ولا تقلقي إذا ظننت أنها لم تنل كفايتها من الحليب، بل بإمكانك أن تثقي بها، فهي تعلم حاجتها تمامًا.

٣ أدخلي فوطة صغيرة بين حمالة الصدر وثديك الذي أرضعت طفلتك. وعندما ترضعين طفلتك للمرة التالية، قدّمي لها ثديك الآخر، كي يحظى الثديان بحث متساوٍ. ولا تنسي إجلاس طفلتك لتطرد الريح.

كيف يفرز ثدياك الحليب؟

خلال الأيام الأولى التي تلي الوضع، يفرز ثدياك اللبأ (لبن السرسوب)، وهو غذاء غني بالبروتين، يزوّد طفلتك بالأجسام المضادة للتلوّث بالجراثيم. أمّا عندما تبدئين بإفراز الحليب، في اليوم الرابع، فإنّ طفلتك سوف تحثّ جسدك على إفراز كمّيات وافرة منه. عليك إرضاع طفلتك كلّما رغبت بالرضاعة فهذا هو الضمان لوفرة الحليب لديك. ويترتّب عليك، بناءً على هذا، إرضاعها مرّة كلّ ساعتين أو ثلاث، خلال أيامها الأولى. وبما أنّ إفراز الحليب يعتمد على مبدإ العرض والطلب، فكلّما رضعت طفلتك مزيدًا من الحليب، درّ ثدياك المزيد منه لذلك فإنّ إرضاعها من زجاجة الرضاعة، بعض الأحيان، يخلّ بهذا النظام، فإذا سدّت طفلتك جوعها من الزجاجة، خفّت حماستها للرضاعة من ثديك، ممّا يُضعف الاستثارة التي يحتاجها الثدي. لا تتوافر مكوّنات حليب الثدي بنفس النسبة دومًا، فعند بداية الرضاعة تتناول طفلتك حليب الطليعة، وهو غني بالماء، ويروي الظمأ. ثمّ يأتي الحليب المؤخّر، الغني بالسعرات الحرارية والذي يشبع طفلتك. ولهذا، فمن الضروري أن ترضع طفلتك مدّة ١٠ أو ١٥ دقيقة من نفس الثدي، وفي نفس الوجبة، كأقلّ تقدير، وإلّا عاودها الجوع سريعًا.

ما يتوجّب عليك فعله

كلّ ما عليك أن تفعليه، لضمان إنتاج كاف من الحليب، هو أن تتناولي وجبات متوازنة غنية بالبروتين، وأن تشربي السوائل كلما شعرت بالعطش (اشربي العصير في أثناء الإرضاع) وأن ترتاحي قدر ما أمكن. كما أنك بحاجة إلى الكثير من الطاقة لإفراز الحليب، لذا إياك أن تتبعي نظامًا غذائيًا مخفّفًا في هذه المرحلة، فهو سيسبّب لك الإرهاق والإجهاد، بل أشبعي شهيّتك، واحرصي على تناول كامل السعرات الحرارية التي تحتاجين، من الأطعمة الطازجة الغنية بالفيتامينات وليس الكربوهيدرات الخالية من المغذيات.

عندما تبدئين بإفراز الحليب

إن حالة ثديك متضخمة، لذا يصعب على طفلك الإمساك بثديك، بالإضافة إلى أن حلمتك قد تصبح مسطحة.

ثدي عادي — ثدي متضخم

١ عند حلول اليوم الرابع على إرضاعك من الثدي، يبدأ ثدياك بإفراز الحليب الكامل عوضًا عن اللبأ (لبن السرسوب) الذي كنت تطعمينه طفلك حتى اليوم. قد تستيقظين لتجدي ثدييك منتفخين وصلبين، تشعرين بالانزعاج، وهذا ما يعرف بالاحتقان الذي قد يدوم ٤٨ ساعة، تجد طفلتك في أثنائها صعوبة في التعلّق بحلمتك، لأن الحلمة تكون غير بارزة، وإنما مسطّحة بسبب تضخّم الهالة. وقد تساعدك النصائح التالية على تفاديها، مما يزيل التضخّم، ويذهب بالانزعاج الذي تشعرين به.

٢ قبل أن تحاولي إرضاع طفلتك، عليك أن تجعلي ثدييك طريّين ومطواعين، عن طريق وضع قماشة دافئة من الفانلّة عليهما لبضع دقائق، أو عن طريق الوقوف تحت رشاش الماء بينزلق الماء الدافىء عليهما

٣ دلّكي ثدييك برفق، مستعملة يديك، ومحاولة اعتصار بعض الحليب، للتخفيف من التورّم، ولمساعدة طفلتك على التقاط الحلمة جيدًا (انظري الصفحة ٩٤). ولا تقلقي إن لم تستطيعي اعتصار حليبك في البداية، إذ سرعان ما تفعلين

تدلّكي باتجاه الثدي وأيضًا صوب هالة الثدي

٤ عندما ترضعين طفلتك من ثديك، ضعي يدك الحرة على قفصك الصدري، تحت ثديك، وادفعي برفق نحو الأعلى، إذ يساعد هذا على بروز الحلمة، كي تتمكّن طفلتك من تلقّف هالة الثدي بفمها. وسرعان ما تُزيل طفلتك التضخّم والانزعاج لديك بواسطة الامتصاص

سؤال وجواب

«يبكي يوسف كثيرًا، فهل يُحتمل أن يكون السبب أنّي لا أمنحه ما يكفيه من الحليب ليسدّ جوعه؟»

لا يمكنك رؤية الكمّية التي يتناولها طفلك، عندما ترضعينه من ثديك، لذا فمن الطبيعي أن تقلقي أحيانًا حول كفاية ما يناله. إنّما لا داعي للقلق ما دمت تقدّمين له الغذاء كلّما طلب ذلك، وما دام يكتسب الوزن بشكل طبيعي. ولا تنسي أنّ طفلك سيفقد بعضًا من وزنه في الأيام الأولى من حياته، ولن يعود إلى الوزن الذي ولد عليه إلّا بعد مضيّ نحو ثلاثة أسابيع.

«هل سيغيّر الإرضاع من الثدي مظهري لبقية عمري؟»

قد يبدو ثدياك نحيلين بعض الشيء، بعد فطامك لطفلك، بسبب فقدهما بعض أنسجتهما الشحمية، والتي تُستبدل بغدد الحليب. أمّا في ما عدا ذلك، فعلى الأرجح سيساعدك الإرضاع من الثدي على استعادة مظهر ما قبل الحمل بسرعة أكبر، لأنّ الهرمونات ستحثّ رحمك على التقلّص إلى حجمه الطبيعي بسرعة، ولأنّ الدهن الذي اختزنه جسدك في أثناء الحمل سيُستعمل لإنتاج الحليب. وينتج عن ذلك ضمور خصرك بسرعة أكبر.

«هل عليّ الحذر لدى تناول الأدوية والعقاقير، تمامًا كما أثناء الحمل؟»

يمكن أن ينتقل ما تأكلين وما تشربين، إلى طفلك بواسطة حليبك. لذا من الضروري أن تخبري طبيبك، أو الصيدلي، أنك ترضعين طفلك من الثدي، قبل وصف أية أدوية. ومن الحكمة تجنّب المنبّهات كالكحول والكافيين. فإذا واجه طفلك صعوبة في النوم، يجدر بك الامتناع عن القهوة والشاي لبضعة أسابيع، كي تتبيّني ما إذا كان وضعه يتحسّن، إذ قد يكون الكافيين سبب عدم نومه

اعتصار حليبك بيديك

إنّ قدرتك على استحلاب ثديك توفّر لك قدرًا من حريّة التصرف، إذ بإمكانك وضع الحليب (اللبن) في الثلاجة، أو تجميده واختزانه مدّة شهر على الأكثر. وقد يقوم شخص آخر بتقديمه إلى طفلك، حين تضطرّين للخروج (انظري الصّفحات ٩٨ ـ ١٠٧ التي تقدّم نصائح للإرضاع من الزجاجة). ويُعَدّ اعتصار الحليب باليد أمرًا سهلًا، وخاليًا من الآلام، إنّما عليك تعقيم الأدوات، وغسل يديك. وبإمكانك حثّ ثديك على الإفراز، عن طريق أخذ حمّام دافئ، أو وضع قماشة دافئة من الفانلّة على ثديك. ثمّ قفي فوق الوعاء الّذي ستملئين، بحيث يكون موضوعًا على سطح عالٍ، قريبًا منك:

ما تحتاجين إليه
أدوات للتعقيم (انظري الصّفحة ٩٩)
وعاء كبير
زجاجة رضاعة اصطناعيّة
قمع للدائق (للاستعمال)

الثّدي الأوّل

استعملي يدك تلها في تدليك ثديك

١ أسندي ثديك بإحدى يديك وباشري تدليكه باليد الأخرى من الأعلى إلى الأسفل.

٢ مرّري يدك على الثدي كلّه، بما في ذلك جهته الخلفيّة. وكرّري هذه العمليّة عشر مرّات، على الأقلّ، فهذا يساعد على جريان الحليب في القنوات.

٣ دلّكي ثديك إلى أسفل باتّجاه الهالة، مستعملة أظافر يديك، عدّة مرّات، إنّما تجنّبي الضّغط على أغشية الثّدي.

٤ اضغطي برفق نحو الأسفل، على المنطقة الواقعة خلف الهالة، مستعملة إبهامك وأصابعك.

٥ اضغطي بالإبهامين والسّبّابتين معًا، بقذف الحليب خارجًا من الحلمة. وثابري على ذلك لبضع دقائق

تناوُب الثّديين



١ كرّري ما فعلته سابقًا مع الثّدي الآخر.

٢ اعتصري بعض الحليب من الحلمة.

٣ عودي إلى الثّدي الأوّل، وكرّري الأمر من جديد: يجب أن يزداد إفراز الحليب بعد الحثّ الّذي تلقّاه ثديك، وثابري على التّحوّل من ثدي إلى آخر إلى أن يفرغ الاثنان كلّيًّا

اختزان الحليب

استعملي دومًا أدوات معقّمة.

لا تدعي الحلمة الاصطناعيّة تمسّ الحليب، وإذا أردت وضعه في الثّلاجة، فلا تُدخلي معه الحلمة.

١ اسكبي الحليب عبر القمع، في زجاجة الرّضاعة: ستجدين أنّ كمّيّة الحليب تصل إلى ٦٠ مل (٢،٣ أوقية سائلة) تقريبًا، خلال الأسابيع الأولى.

٢ أغلقي الزّجاجة بإحكام وثلّجيها، أمّا عند الاستعمال فدعيها مدّة أربع ساعات لتذوب على درجة حرارة الغرفة.

اعتصار حليبك بواسطة شفّاط

إنّ الاستحلاب بالشفّاط أسرع من الاستحلاب باليد، إنّما يصعب بواسطته الحصول على مقدار كافٍ من الحليب ـ وقد يتسبّب لك الأمر (الجأي إلى الاعتصار باليد إذا شعرت بالألم). يُعتبر الشفّاط الّذي يعمل كالمحقنة أكثر فعاليّة من الشفّاط ذي البصلة. وننصحك باختيار نوع من الشفّاطات يمكن استعمال أسطوانته الخارجيّة كزجاجة للإرضاع. وإذا احتجت إلى اعتصار كمّيّات كبيرة، فاطلبي من المرشدة الصّحّيّة أن ترشدك لاستخدام شفّاط كهربائي. وقد تحتاجين أشياء أكياس لخزن حليب الثّدي.

القمع

الأسطوانة الدّاخليّة

الأسطوانة الخارجيّة

شفّاط الثّدي

١ عقّمي كلّ الأدوات المستعملة، واغسلي يديك، ثمّ اجمعي أجزاء الشفّاط معًا. ثم استعملي الماء الدّافئ لتطرية ثديك، ودلّكيهما، تمامًا كأنّك ستعصرينهما باليد، وانتهي إلى وضع قمع الشفّاط على هالة ثديك، ليلتصق بها بإحكام، بحيث لا يتسرّب الهواء بينهما، إذ يجب أن يضغط القمع على قنوات الحليب وكأنّه فكّا الطّفل.

٢ أبقي القمع ملتصقًا بثديك، واسحبي الأسطوانة الخارجيّة بعيدًا عنك، فيتدفّق الحليب نحو الخارج.

٣ أغلقي الزّجاجة بإحكام، ثمّ ضعيها في الثّلاجة، أو برّديها، ثمّ جمّديها.

مشكلات الإرضاع من الثّدي

اطلبي مساعدة المتخصّصين إذا واجهتك أيّة مشكلة في تغذية طفلك. فمواجهة المشكلات بمفردك تثبط عزيمتك، وتحوّل أمرًا بسيطًا، كانسداد إحدى قنوات الحليب، إلى مشكلة حادّة، كالتهاب الثّدي. وإذا واجهت واحدة من المشكلات المذكورة أدناه، فلا تتوقّفي عن الإرضاع، فذلك يسبّب تضخّم ثديك، لكثرة الحليب، ويزيد المشكلة سوءًا. عليك الاعتناء بثدييك وارتداء حمّالة صدر مريحة، ليلًا ونهارًا، خلال الأسابيع الأولى، ولا ترتدي حمّالة ضيّقة، فقد تتسبّب بضيق القنوات، وتوخّي الرّفق في أثناء تدليكك لثديك. كما عليك أن تعرّضي حلمتيك للهواء، غالبًا، وأن تغسليهما بالماء، دون الصّابون، لأنّه يسبّب جفاف البشرة، ولا تنسي أن تجفّفيهما جيّدًا.

ثديان يتسرّب منهما الحليب

قد يتسرّب الحليب (اللّبن) من ثدييك بغزارة، خلال الأسابيع الأولى.

العلاج: يمكنك استعمال فوط للثّدي لتمتصّ الحليب، إنّما عليك تغييرها باستمرار، لأنّ بقاء الرّطوبة على سطح بشرتك قد يسبّب لك الالتهاب.

الوقاية: لا تتوافر وقاية من هذه الحالة، فالتّسرّب دليل على غزارة حليبك، وهو يساعد على منع تضخّم ثدييك. كما أنّه يتضاءل تدريجيًّا مع تساوي العرض والطّلب على الحليب.

الحلمات الملتهبة أو المتشقّقة

يعزى التهاب الحلمات، عادةً، إلى عدم تعلّق طفلك بالحلمة كما يجب، ويعود سبب ذلك إلى سوء موضع فمه على ثديك، كما تؤدّي ذلك إلى احمرار بشرة حلمتك والألم عند الإرضاع.

العلاج: حاولي اتّباع الاقتراحات التّالية:

- جفّفي حلمتيك بعد الإرضاع: استعملي مجفّف الشّعر، واضبطيه ليُصدر هواء دافئًا.
- دعي حلمتيك تتعرّضان للهواء، عدّة ساعات يوميًّا، عن طريق وضع مصفاة شاي بغير مقبض، أو درع للثّدي داخل حمّالة الصّدريّة، فيمرّ الهواء نحو الحلمتين.

فوط للصدر تمتصّ ما يتسرّب وتُطرح بعد الاستعمال

- غيّري الوضعيّة الّتي يرضع فيها طفلك، فتتعرّض مناطق الهالة للضّغط، بالتّساوي.
- اعتصري أسوأ الثّديين حالة، يوميًّا، كاملًا ولا تُرضعي منه.
- بعد إفراغ الثّدي أرضعي الطّفل دقيقتين.
- استعملي درع «السّمبريرو» عند الالتهاب.

الوقاية: احرصي على أن تلتقف طفلتك كامل الهالة بفمها، ثم جفّفي الحلمتين بعد الإرضاع.

مرهم الحلمة

يخفّف من الألم استعمال مرهم طبّي أو معقّم.

انسداد قناة الحليب؟

يدلّ وجود كتلة حمراء صلبة وملساء في ثديك على انسداد إحدى قنوات الحليب، عادةً.

العلاج: غطّسي ثديك في الماء السّاخن ودلّكيه برفق، ثمّ اجعلي طفلك يرضع منه. قد تشعرين لبرهة بألم حادّ، إنّما يفترض بالقناة أن تنفتح، فإذا لم تفعل، زوري طبيبك في اليوم نفسه.

الوقاية: احرصي على ألّا تكون حمّالات الصّدريّة ضيّقة، وعلى عدم الضّغط بشدّة على ثديك عندما تُرضعين أو تعتصرين الحليب.

وقاء الثّدي

يحمي استعمال درع (واقٍ) بلاستيكي حلمتيك جافّتين، ويحبس الحليب المتسرّب، ممّا يمكّنك من حفظ الحليب في زجاجة معقّمة وتبريده أو تجميده (ص ٩٥).

اغسلي وعقّمي الوقاء قبل إعادة استعماله.

التهاب الثّدي

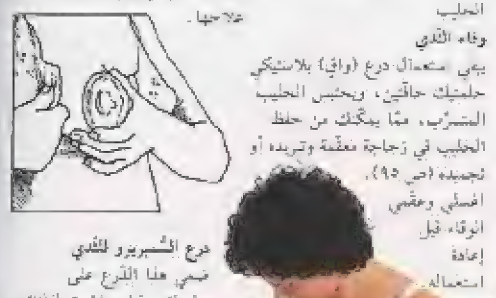
قد يؤدّي انسداد قناة الحليب إلى إصابته بالعدوى ممّا يطوّر لديك أعراضًا تشبه أعراض النّزلة الصّدريّة (النّزلة الوافدة أو الإنفلونزا)، وعليك إذ ذاك الحصول على عناية طبّيّة سريعة. فإذا لم يعالَج التهاب الثّدي، قد يؤدّي إلى نشوء خُرّاج في الثّدي، ممّا يستدعي إجراء جراحة.

العلاج: يصف لك الطّبيب مضادّات حيويّة، وعليك متابعة العلاج حتّى النّهاية، ومواصلة إرضاع طفلك من الثديين كالعادة.

الوقاية: لا تسمحي ببقاء كتلة ملساء في ثديك لأكثر من يوم، دون أن تبادري إلى علاجها.

درع السّمبريرو للثّدي

ضعي هذا الدّرع على حلمتك، قبل مباشرة طفلك الرّضاعة، فتمتصّ الحليب عبره. عليك تعقيمه قبل استعماله، وسكب بعض الحليب عليه لإخفاء رائحة المطّاطة.



ثبّتي الدّرع مكانه، بينما تباشر طفلك الرّضاعة.

تغذية الطّفل خلال عامه الأول

واصلي تغذية طفلتك بالحليب وحده، حتّى تبلغ شهرها الرّابع. لا شكّ في أنّك تودّين أن تعرفي كيف سيتبدّل نمط إرضاعك لطفلتك بعد أن تباشري إعطاءها الأطعمة الجامدة، وإلى متى تواصلين إرضاعها. إنّ حاجة طفلتك إلى الحليب ستتناقص يومًا فيومًا، خلال النّصف الثّاني من عامها الأوّل، وسترغب، أكثر فأكثر، بتناول السّوائل من الكوب. هي ستفطم نفسها بنفسها، على الأرجح، ما بين شهرها التّاسع والثّاني عشر، دونما أيّ حافز منك، إذ تبلغ العمر الّذي تستمدّ فيه غذاءها وراحتها من مصادر أخرى، غير حليبك.

كيف يتطوّر نمط إرضاعي لطفلتي؟

يكون نمط الإرضاع التّقليديّ، لطفل يعتمد كليًّا على الثّدي، على النّحو التّالي:

- في عمر الثّلاثة أشهر: خمس وجبات نهارًا، مع بعض الوجبات اللّيليّة.
- بين الأربعة والخمسة أشهر: أربع أو خمس وجبات حليب يوميًّا، مع بعض الطّعام الجامد.
- في عمر السّتّة أشهر: وجبتان من الثّدي يوميًّا: واحدة صباحًا، وأخرى مساءً.
- في عمر التّسعة أشهر: وجبة واحدة قبل النّوم، لا غير.

العودة إلى عملك

بإمكانك العودة إلى عملك، والاستمرار في إرضاع طفلك من الثّدي على الرّغم من ذلك. وإذا كانت طفلتك دون الشّهر السّابع، فعليك اعتصار ثديك، في الوقت الّذي اعتادت أن ترضع خلاله، وذلك لمواصلة حثّ ثديك على الإفراز.

- اجعلي طفلتك تعتاد الرّضاعة من الزّجاجة قبل أن تعاودي العمل، واطلبي من شخص ما تقديم الزّجاجة لطفلتك ـ وستشتمّ طفلتك رائحة حليبك الّذي في القارورة، فتُقبل عليه.
- إنّك بحاجة إلى أدوات معقّمة، وإلى مكان مغلق في عملك، كي تعتصري ثديك خلال النّهار. ويجب أن تتوافر لك ثلّاجة، لتخزني الحليب فيها، ريثما يحين وقت عودتك إلى المنزل. وعليك نقل الحليب في علبة عازلة، كتلك المخصّصة للنّزهات، تضعين فيها بعض مكعّبات الثّلج (انظري الصّفحة ١٠١).
- اتركي في المنزل زجاجات تحوي حليبك، لتقدّم إلى طفلتك خلال النّهار.
- اطلبي من مربّية طفلتك تأخير موعد وجبة بعد الظّهر إلى حين وصولك إلى المنزل، لتتمكّني من إرضاع طفلتك من ثديك.
- حثّي ثديك على إنتاج الحليب عن طريق تقديم وجبات إضافيّة لطفلتك خلال اللّيل وبعد الظّهر، إذا دعت الحاجة.

متى أتوقّف عن الإرضاع؟

بإمكانك متابعة الإرضاع لحين بلوغ طفلتك عامها الثّاني، إذا رغبت وإيّاها بذلك، كما بإمكانك فطامها، تدريجيًّا، خلال السّنة الأولى. وقد تتخلّى عن ثديك من تلقائها، ما بين شهرها التّاسع والثّاني عشر. لا تتّخذي من عضّها لثديك عذرًا لتوقّفي الإرضاع، بل بإمكانك إفهامها، بحزم، أنّ ذلك يؤلمك، وسرعان ما تتعلّم، وتمتنع عن ذلك. إيّاك أن توقفي الإرضاع فجأة، إذ يجب أن تجعلي إنتاج الحليب يتناقص تدريجيًّا، وعبر عدّة أسابيع، معتمدة نظام العرض والطّلب بشكل عكسي: تخفّضين عدد الوجبات وجبة واحدة، ثمّ تنتظرين ثلاثة أيّام، على الأقلّ، قبل خفضها مجدّدًا (انظري الصّفحة ١٠٦). إنّما حاذري أن تعتصري ثديك، للتّخلّص من شعورك بامتلائه، فإنّ ثديك سيعتصر الحليب، في غضون أيّام قليلة، وتدريجيًّا.

التّخلّي عن الوجبة الأخيرة

تكون الوجبة المسائيّة، عادةً، آخر ما تُسقطين من وجبات الرّضاعة، لأنّ الأطفال ينامون بيسر وراحة أكبر بعد وجبة رضاعة تبعث فيهم السّكينة والارتياح.

عند نهاية السّنة الأولى، اختصري مدّة هذه الوجبة، تدريجيًّا، ثمّ استغنيها نهائيًّا، وامنحي طفلتك الكثير من الحبّ والرّعاية، بعدها، لعدّة أيّام، وذلك للتّعويض عليها. ويُستحسن إعطاؤها كوب ماء قبل النّوم.

ماذا أقدّم لطفلتي عوضًا عن حليبي؟

يجب أن تقدّمي لطفلتك الحليب المجفّف الخاصّ بالرّضّع في زجاجة الرّضاعة، إذا كنت قد أوقفت إرضاعها من ثديك، قبل بلوغها السّتّة أشهر. أمّا إذا رغبت في إرضاعها من ثديك إلى ما بعد شهرها السّادس، فيمكنك فطامها، وتقديم الحليب لها بالكوب (انظري الصّفحة ١١٣). استمرّي بتقديم حليب الرّضّع حتّى شهرها التّاسع، ثمّ أعطيها حليب البقر. وقد يلذّ لها النّوم بعد الرّضاعة من الزّجاجة ليلًا.

إرضاع طفلك من زجاجة الرّضاعة

إذا قرّرت إرضاع طفلك من الزجاجة - وتذكّري أنّ بإمكان أيّة امرأة الإرضاع من ثديها إذا ثابرت على ذلك ونالت مساعدة من ذوي الاختصاص - فإنّ لقرارك فائدتين اثنتين لا تتوافران لدى الإرضاع من الثدي. فمن جهة، يتمكّن زوجك من المشاركة في تغذية الطفل، وبالتالي لا يقع كلّ العبء عليك. ومن جهة ثانية يغدو بإمكانك رؤية كمّيّة الحليب التي يتناولها طفلك. إنّما هناك مشكلة متعبة، إذ يجب عليك التيقّظ والسّهر على حماية طفلك من البكتيريا المسبّبة لاضطرابات المعدة وللإسهال. كما يجب عليك تقليل إفراز الحليب من ثدييك ومنعه منذ البداية.



وإذا كان قرار الإرضاع من الزجاجة مبنيًّا على اعتقادك بقلّة حليبك، فإنّك ستدهشين عندما تشعرين بمدى امتلاء ثدييك، والذي يصل حدّ الإزعاج، بادئ الأمر. لذا ارتدي حمّالة صدر متينة، ليلًا ونهارًا، واتّبعي إرشادات قابلتك أو المرشدة الصحّيّة. تعمل الأخيرة على مراقبة وزن طفلك بانتباه، فإذا زاد اكتسابه للوزن عن المعدّل الطّبيعي، يكون ذلك نتيجة لإفراطك في تغذيته. لهذا، عليك اتّباع إرشادات الشّركة المصنّعة بعناية عندما تحضّرين وجبات طفلك، فالوجبات المركّزة تؤذيه.

أدوات الإرضاع من الزّجاجة

يحتاج الطفل الّذي يعتمد الزّجاجة كلّيًّا في غذائه إلى ثماني زجاجات كبيرة الحجم (سعة ٢٥٠ مل/ ٨ أوقيات). وعليك شراء عدد من الحلمات الاصطناعيّة، يفوق عدد الزّجاجات. احتفظي بهذه الحلمات في وعاء تعقيم، لتكون جاهزة للاستعمال في حال كانت الحلمة الّتي تستعملين لا تساعد في تمرير كمّيّة الحليب المطلوبة. (انظري الصّفحة ١٠٦). ولبعض الزّجاجات غلاف بلاستيكي داخليّ يرمى بعد كلّ استعمال ويُستبدل بآخر، وذلك لتقليل كمّيّة الهواء الّتي يبتلعها طفلك مع الحليب، إذ يتقلّص حجم الغلاف تدريجيًّا مع تناقص الحليب، فتبقى الحلمة سليمة، غير مسطّحة، ويستمرّ مرور الحليب عبرها

زجاجات الرّضاعة



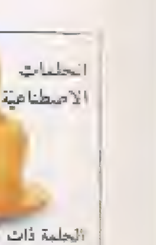
زجاجة سعة ٢٥٠ مل (٨ أوقيات)

زجاجة مع غلاف يُستبدل بعد الاستعمال

كيفيّة تركيب أجزاء الزّجاجة عند استعمالها

كيفيّة تخزين وجبة جاهزة في الزجاجة، داخل الثلّاجة

الحلمات الاصطناعية



الحلمة ذات الشكل الطبيعي
تحاكي هذه الحلمة حلمة الثدي أثناء الإرضاع بأشدّ ما يمكن من الدقّة، فتساعد على تطوّر حنك طفلك وفكّيه، بشكل طبيعي. يجب أن تُوضع هذه الحلمة في فم طفلك، بحيث تتوجّه ثقوبها نحو الأعلى، لكي يتدفّق الحليب على سقف فمه

الحلمة العالمية
إنّ الشّكل المعياري لهذه الحلمة لا يوفّر رضاعة شبيهة بالرضاعة من الثّدي. ويكون لهذه الحلمات، عند شرائها، معدّلات متفاوتة لجريان الحليب، لذا عليك أن تتحقّقي، قبل كلّ وجبة، من تسرّب نقطتين أو ثلاث من الحليب عبر الحلمة، في الثّانية الواحدة، لا غير. كما أنّ ثقبًا متصالبًا يوفّر جريان حليب أفضل من ثقب إبرة.

الحلمة المضادّة للمتص
تسمح الحلمة المضادّة للمتص بمرور الهواء إلى داخل الزّجاجة، وهذا يمنع الحلمة من الانخماص (الانضغاط)، ويسمح لطفلك بتلقّي سيل متواصل وثابت من الحليب، ويساعده على عدم ابتلاع الهواء. وتدوم حلمات السّيليكون، الظّاهرة في الصّورة أعلاه، نحو السّنة، بينما تغدو حلمات اللاتكس غير صالحة، بعد شهر من الاستعمال.

أدوات أخرى




فرشاة زجاجات، لتنظيف داخل الزجاجات تمامًا. فلا تستعمليها لأيّ غرض آخر، واحرصي على تعقيمها، بين الحين والآخر.

وعاء قياس السّوائل (اختياري)، تحقّقي أن يناسب سعة آلة التعقيم.

آلة التعقيم، ويجب أن تحوي طوفًا يبقي كلّ الأغراض مغمورة في السّائل.

مقصّ لفتح مغلّفات غطاء القفل، وعليك تعقيمه قبل الاستعمال

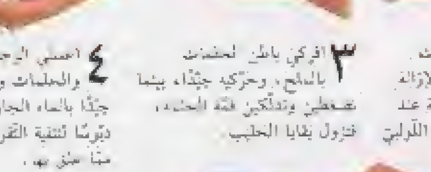
سكّين بلاستيكيّة لتسوية مسحوق الحليب المغترف مع حافّة الملعقة

التعقيم والمحافظة على الصحة

يُعَدّ الحليب وسطًا مناسبًا لتكاثر الباكتيريا المسبّبة لالتهاب المعدة والأمعاء، وهو مرض قد يشكّل خطورة على حياة مولود حديث. لذا هناك عدد من الإجراءات، الّتي يجب أن تتّبعيها بحذر ويقظة (انظري الصّفحة المقابلة). والقاعدة هي أن تغسلي وتعقّمي كلّ ما له علاقة بغذاء الطّفل، قبل استعماله. عليك اتباع هذه القاعدة طالما ترضعين طفلك من الزجاجة. وعند نهاية الوجبات، عليك غسل الزجاجة والحلمة ووضعهما جانبًا، وغسل الزجاجات المستعملة وتعقيمها، وتحضير وجبات جاهزة فيها عندما يتناقص عدد الزجاجات الجاهزة في الثّلاّجة.

الغسل





١ ضعي الزجاجات، مع الحلمات والأغطية والحلقات والأقراص ووعاء القياس والقمع والملعقة والسّكين في ماء حارّ، واغسليها بالصّابون.

٢ نظّفي داخل الزجاجات بفرشاة الزجاجات، لإزالة كلّ آثار الحليب، وبخاصّة عند عنق الزجاجات، والمقطع اللّولبيّ الّذي تُثبّت فيه الحلقة.

٣ افركي باطن الحلمات بالملح، وحرّكيه جيّدًا، بينما تضغطين وتدلّكين قمّة الحلمة، فتزول بقايا الحليب.

٤ اغسلي الزجاجات والحلمات وسائر الأدوات جيّدًا بالماء الجاري، واستعملي دبّوسًا لتنقية الثقوب في الحلمة ممّا علق بها.

التعقيم



١ املأي الوعاء بالماء البارد، ثمّ أضيفي السّائل أو الأقراص المعقّمة، وعندما تذوب الأخيرة في الماء تمامًا، ضعي الأدوات في الوعاء، وتنبّهي إلى ضرورة ملء الزجاجات بالسّائل كي لا تطفو.

٢ حرّكي الأدوات في قلب السّائل لطرد كلّ فقاعات الهواء، فحيث توجد الفقاعات لا يتمّ التعقيم كما يجب. ثمّ ضعي الطّوف وأغلقي الغطاء.

٣ اتركي الأدوات في المادّة المعقّمة للفترة المحتسبة على الأقلّ، ثمّ أخرجي الأدوات، حسب حاجتك، واغسليها بالماء المغلي، ودعيها تجفّ على مناشف الورق.

استعمال الجلاّية الكهربائية



إنّ غسل الأدوات في الجلاّية الكهربائية (وليس تعقيمها)، بعد ضبطها على حرارة مرتفعة، يُعَدّ وسيلة سهلة لإتمام هذا العمل

جهاز كهربائيّ للتعقيم بالبخار



إنّها طريقة سهلة لتعقيم زجاجات الرّضاعة والحلمات الاصطناعيّة، وتوفّر الكثير من العناء، إنّما يبقى عليك أن تغسلي الأدوات كلّها جيّدًا أوّلاً

التعقيم بالغلي



اغسلي الأدوات جيّدًا، ثمّ ضعيها في ماء يغلي لمدّة ٢٥ دقيقة، واحرصي على بقائها مغمورة بالماء. أبعدي الأولاد عن المكان أثناء قيامك بهذا

حماية طفلك من اضطرابات المعدة

باتّخاذك الاحتياطات التالية، تحمين طفلك من الباكتيريا المسبّبة لاضطرابات المعدة، والتهاب المعدة والأمعاء.

- عقّمي كلّ أدوات الغذاء قبل استعمالها، وإن كنت قد اشتريتها لتوّك.
- إذا لم يكن لديك ثلاّجة، حضّري الوجبات حين تحتاجينها، وليس قبل ذلك.
- إذا لم يتناول طفلك كلّ الحليب المعدّ لوجبة واحدة، فارمي الحليب، ولا تخزّنيه لأنّ لعاب طفلك يكون قد لوّثه.
- ارمي أيّة كمّيّة حليب تسخّنينها لطفلك، وإن لم يذقها، لأنّ التّسخين يساعد الباكتيريا على النّموّ والتكاثر.
- لا تبقي زجاجة الحليب أكثر من ٢٤ ساعة في الثلاّجة.
- دعي الزجاجات في سائل التعقيم، إذا لم تحتاجيها (إذ يبقى السّائل فعّالاً لمدّة ٢٤ ساعة) وهكذا لا تتلوّث بالباكتيريا الهوائيّة. أمّا الحلمات الاصطناعيّة، فأخرجيها من السّائل بعد انقضاء المدّة اللاّزمة، واغسليها بالماء المغلي، ثمّ دعيها تجفّ على ورق المطبخ، وأخيرًا، احفظيها في وعاء معقّم، لحين تحتاجينها.
- لا تتركي الأدوات المعقّمة تجفّ فوق لوح التجفيف الّذي تستخدمين لسائر الأشياء، أو فوق فوطة تجفيف الأواني، إنّما فوق ورق المطبخ. جفّفي السّكّين، وحدها، بورق المطبخ.
- اغسلي يديك جيّدًا قبل لمس الأدوات المعقّمة



عندما تكونين خارج المنزل

إذا كنت ستخرجين مع طفلك من المنزل، لمدّة تزيد على الساعتين، فحضّري عددًا من الوجبات، وثلّجيها في الثلاّجة، ثمّ خذيها معك، داخل سلّة رحلات عازلة للحرارة، ومملوءة ببعض مكعّبات الثلج، فيمكنك عندها حفظ الزجاجات فترة لا تزيد على ثماني ساعات. وخذي معك وعاءً عازلاً (ترموسًا) مليئًا بالماء الحارّ، لتسخين وجبة طفلك عند الحاجة. وإيّاك أن تضعي يومًا وجبة طفلك الدّافئة في الترموس فإنّ الباكتيريا ستنمو بفعل الحرارة، وقد تسبّب اضطرابات في معدة طفلك. أمّا علب الوجبات الجاهزة فهي ملائمة لأنّ الحليب الذي تحويه معالَج بالحرارة الفائقة، ويمكن خزنها في مكان بارد لتبقى صحّيّة. وعليك اصطحاب عدد من الزجاجات والحلمات المعقّمة، في كيس معقّم، وهكذا تسكبين الوجبة الجاهزة من العلبة إلى الزّجاجة عندما يحتاج طفلك الغذاء

العناية بالحلمات الاصطناعيّة

لا يتمتّع طفلك بتناول طعامه ما لم توفّر له الحلمات دفقًا مناسبًا من الحليب. والدّفق المناسب يعادل صدور قطرتين أو ثلاث، في الثّانية الواحدة، من الحلمة. فالثّقب الضّيّق يسبّب إحباطًا لطفلك عندما يحاول مصّ حاجته من الحليب، أمّا الثّقب الواسع فيسبّب فيضان الحليب من فمه. والحلمات الاصطناعيّة معرّضة للتّلف حين تُسَدّ الثّقوب. لذا احتفظي دومًا باحتياطيّ من الحلمات المعقّمة في وعاء معقّم، لكي تستبدلي بحلمة تالفة، أخرى جديدة. وإذا كانت الثّقوب واسعة، فارمي الحلمة؛ أمّا الثّقوب الضّيّقة فيمكن توسيعها بواسطة إبرة. لا تنسي التحقّق أيضًا من معدّل دفق الحليب، بعد توسيع الحلمة



توسيع الثّقب الضّيّق
أدخلي عقب الإبرة في فلّينة، ثمّ احمي رأس الإبرة فوق اللّهب إلى أن يغدو ساخنًا، ثمّ أدخليه في ثقب الحلمة

تحضير وجبة طفلك

يجب أن يتوافر لك احتياطيّ من الوجبات الجاهزة في الثلاجة دومًا، خلال الأسابيع الأولى، لتلبّي نداء طفلك بسرعة وسهولة. وعليك أن تقدّمي له الحليب المعدّ خصّيصًا للرّضّع، حتّى بلوغه شهره التاسع. تساعدك الزائرة الصحّيّة على اختيار صنف من أصناف هذا الحليب، لكنّ تغيير صنف الحليب الّذي تعتمدين قد يسبّب الاضطراب لطفلك. لذا، لا تبدّلي صنفك الّذي اخترتِ، من دون استشارة خبير

تحضير وجبة من مسحوق الحليب

يتوافر الحليب المعدّ خصّيصًا للرّضّع، على شكل مسحوق في علب معدنيّة زهيدة الثمن، وما عليك إلاّ مزجه بالماء، حسب الحاجة. وتدلّك التعليمات الموجودة على العلبة إلى عدد الملاعق الواجب إضافتها من المسحوق، إلى الماء الّذي يُعيّن حدّ حجمه. من الضروريّ المحافظة على هذه النسب، بدقّة، فإذا كان مسحوق الحليب زائدًا في الوجبة، غدت الأخيرة مركّزة بشكل يضرّ بصحّة طفلك، فقد يزداد وزنه بشكل غير طبيعيّ، ممّا قد يُسيء إلى كليته. أمّا إذا كان مسحوق الحليب أقلّ من الكمّيّة المطلوبة في وجبات متكرّرة فيغدو اكتساب طفلك للوزن أقلّ من المعدّل الطبيعيّ. وبعد تحضير الحليب بشكله السليم، اتركي الحرّيّة لطفلك، كي يتناول القدر الّذي يشاء منها، عند كلّ وجبة.

استعملي، دومًا، الماء النظيف والبارد لتحضير وجبات طفلك، واغليه قبل الاستعمال، مرّة واحدة، لا غير. ولا يجب استعمال بعض أنواع المياه مطلقًا، ومن أمثالها

- الماء الّذي تكرّر غليه أكثر من مرّة، أو الّذي تُرك فترة داخل الإبريق بعد غليه.
- ماء الصنبور المتّصل بجهاز لإزالة عُسْر الماء المنزليّ، إذ يؤذي الصوديوم وأملاحه الزائدة كليتي طفلك
- ماء الصنبور المتّصل بجهاز ترشيح منزليّ، إذ قد تعلق البكتيريا المؤذية في هذه الأجهزة، فتلوّث الماء
- الماء المعدنيّ، فقد يكون للصوديوم وسائر المعادن تأثير ضارّ

بإمكانك مزج المسحوق مع الماء بطريقتين: إمّا أن تمزجيهما مباشرة في الزجاجة، أو تمزجيهما في وعاء معقّم أوّلاً. وعليك اللّجوء إلى طريقة الوعاء، إذا كنت تستعملين زجاجات ذات أغطية، ترمى بعد الاستعمال

حليب الرّضّع الممزوج والجاهز

تتوافر بعض الأصناف الجاهزة من حليب الرّضّع، وهي تأتي في أغلفة مغلقة، سعة ٢٥٠ مل (٨ أوقيات سائلة). ولا تحتاجين لإضافة الماء إلى هذا الحليب. تُعدّ هذه الأصناف خيارًا عمليًّا، إنّما باهظ الثمن. والحليب ضمن هذه الأغلفة معالج بالحرارة الفائقة. وعليك اختزانها، وهي مغلقة، في مكان بارد، واستعمليها ضمن مدّة صلاحيّتها

ما هي الكمّيّة الّتي يحتاجها طفلي؟

تتفاوت شهيّة الأطفال بين يوم وآخر. ويفضّل، خلال الأسابيع الأولى، أن تُفرغي ١٠٠ مل من الحليب (٤ أوقيات سائلة)، في كلّ من ستّ زجاجات. وتنبّهي إلى شهيّة طفلك، فمع ازدياد وزنه يطلب المزيد عند كلّ وجبة، وعليك، عندها، زيادة الكمّيّة الّتي تفرغينها في الزجاجة، تدريجيًّا. حين يبلغ شهره السادس، عليك تقديم نحو ٢٠٠ مل (٧ أوقيات سائلة) من الحليب له، في كلّ وجبة. وبشكل عامّ فإنّ طفلك يحتاج إلى ١٥٠ مل من الحليب لقاء كلّ كيلوغرام من وزنه، (٢,٥ أوقية سائلة لقاء الرّطل الإنكليزي الواحد) كلّ ٢٤ ساعة.

هل أقدّم له شيئًا آخر غير الحليب؟

بعد مرور ستّة أشهر على تناوله الحليب المعدّ خصّيصًا للرّضّع، يغدو طفلك بحاجة إلى جرعات من الحديد، والفيتامين «د»، أو إلى حليب مكمّل لحليب الرّضّع؛ بإمكان الزائرة الصحّيّة أن ترشدك في هذا المجال. وإيّاك أن تضيفي شيئًا إلى حليب طفلك، ولا حتّى كعك الأطفال المهشّ

نادرًا ما يسبّب حليب الرّضّع أيّ أرجيّة (حساسية) فهو مُعدّ من حليب البقر المعالَج خصّيصًا للأطفال، إنّما قد يسبّب «الأكزيما» أو بعض الاضطرابات الهضميّة. فإذا حصل ذلك الجأي إلى الإرضاع من الثدي. أمّا إذا كان ذلك متعذّرًا، فاستشيري طبيبك. فقد يصف لطفلك حليب الصّويا المخصّص للرّضّع، إنّما يجب أن يتمّ ذلك تحت رقابة طبّيّة. سارعي إلى طلب العناية الطبّيّة فورًا إذا أحسست بظهور ردّ فعل أرجيّ لدى طفلك

تقديم الحليب الصّحيح إلى طفلك						
نوع الحليب		الولادة	٦ أشهر	٩ أشهر	١٢ شهرًا	١٨ شهرًا
المُعدّ للرّضّع	وهو حليب بقريّ معالج، حتّى إنّه يماثل حليب الثدي البشريّ. بعد استعماله ستّة أشهر، يغدو طفلك بحاجة إلى جرعات من الحديد والفيتامين «د».					
حليب الأطفال بعد الرّضّع	استعماله اختياريّ، وهو حليب بقريّ معالج خصّيصًا للأطفال الّذين تجاوزوا شهرهم السادس. ويحتوي على الحديد والفيتامين «د».					
حليب بقريّ كامل	قدّميه لطفلك منذ شهره التاسع، مع جرعات من الحديد والفيتامين «د». وتذكّري أنّ الحليب جزء هامّ من غذاء طفلك قبل بلوغه السنة الثانية.					

تحضير الحليب من المسحوق، ووضعه في الزجاجة

ما تحتاجين إليه
علبة معدنيّة من حليب الرّضّع
زجاجات وحلمات اصطناعيّة
سكّين
ورق نُوط المطبخ



تحقّقي من ملء الزجاجة إلى قياس معيّن

لا تضغطي المسحوق في الملعقة، وإلاّ غدت وجبة الطفل مركّزة جدًّا

١ اغلي بعض الماء، لغسل الأدوات المعقّمة. والطريقة الأسهل هي أن تُفرغي سائل التعقيم من وعاء التعقيم، ثمّ صبّي الماء الحارّ فوق الأدوات. اغسلي يديك بعد ذلك وضعي الأدوات فوق ورق المطبخ لتجفّ. أمّا السّكّين فنشّفيها مستعملة ورق المطبخ

٢ املأي الغلاّية ـ بعد إفراغ محتواها ـ بالماء الجاري، البارد، والنّظيف، واغليه. ثمّ صبّي الماء المغليّ في الزجاجات لتملئيها إلى حدّ معيّن (انظري الشّفحة المقابلة)، واقرأي قياس الحجم، بينما تكون الزجاجة على مستوى عينيك. فالقياسات ينبغي أن تكون دقيقة، لتحصلي على التركيز المطلوب

٣ افتحي علبة المسحوق، واستعملي الملعقة المخصّصة لغرفه، وعليك تسوية سطح المسحوق مع حافّة الملعقة بالسّكّين. إيّاك أن تتركي المسحوق يعلو عن حافّة الملعقة، أو تضغطيه

٤ أضيفي ملاعق المسحوق، إلى الماء. ولا تضعي في ماء الزجاجة إلاّ العدد المطلوب من ملاعق المسحوق، وسرعان ما يذوب المسحوق في الماء الحارّ.





٥ غطّي الزجاجة بالقرص والحلقة ـ وليس الحلمة ـ بإحكام، ثمّ خضّي الزجاجة جيّدًا، لخلط المزيج

تخزين الحليب



١ انزعي القرص والحلقة، ثمّ ضعي الحلمة رأسًا على عقب، إنّما لا تدعيها تمسّ الحليب. أفرغي بعض الحليب، إذا لزم الأمر.

٢ املأي الزجاجات كلّها، وغطّيها، ثمّ اخزنيها في الثلاّجة، وضعيها مدّة لا تزيد على ٢٤ ساعة. وبإمكانك وضعها على صينيّة إذا خشيت انقلابها

تحضير الحليب باستعمال وعاء للمزج

ما تحتاجين إليه
علبة من مسحوق حليب الرّضّع
زجاجات، وحلمات اصطناعيّة
سكّين
ورق عرط المطبخ
وعاء قياس الأحجام
ملعقة
قمع بلاستيكي

استعملي السكّين الحادّة لتسوية سطح المسحوق

احرصي على الحصول على المستوى اللازم من المسحوق، ولا ترفعي أو تضغطي

١ غسلي الأدوات المعقّمة، ودعيها تجفّ فوق ورق المطبخ، وتخلّصي من السكّين مستعملة الورق نفسه

٢ اغلي الماء النظيف البارد في الغلاّية، واملأي الوعاء إلى القياس المطلوب، واستعملي الملعقة الموجودة داخل علبة المسحوق لغرف المسحوق، سوّي سطح الملعقة بالسكّين. لا تعرّضي المسحوق، ولا تضغطيه.



٣ أضيفي ملاعق المسحوق إلى الوعاء، واحرصي على أن يكون عدد الملاعق هو العدد المعيّن لكمّيّة الماء التي تستعملين لا غير.

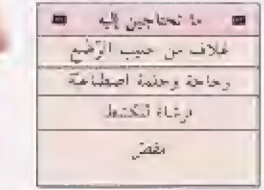
٤ حرّكي المزيج بالملعقة المعقّمة إلى أن يذوب المسحوق بالكامل، ويساعد الماء الحارّ على ذلك

٥ اسكبي المزيج، عبر القمع المعقّم، في الزجاجات ثمّ ضعي الحلمة رأسًا على عقب. اطرحي بعض الحليب، إذا مسّ الأخير الحلمة. ثم ضعي القرص واحكمي إغلاق الحلقة. كرّري ذلك حتّى تمتلئ كلّ الزجاجات. ثمّ احتزني الزجاجات، كما تقدّم ذلك.

أضيفي من الحليب قدر ما يحتاج طفلك (انظري الصفحة ١٠٢)

استعمال حليب الرّضّع الجاهز

ما تحتاجين إليه
غلاف من حليب الرّضّع
زجاجة وحلمة اصطناعية
فرشاة للكشط
مقصّ



اكشطي جيّدًا حول خطّ القصّ

١ اغسلي الزجاجة المعقّمة بالماء المغلي، ثمّ دعيها تجفّ فوق ورق المطبخ، واستعملي فرشاة نظيفة لكشط أعلى الغلاف، بينما يجري عليه الماء.

٢ تقصّي الزاوية العليا للغلاف، وحاذري أن تمسّي فوّهة الغلاف فقد تلوّثين الحليب

٣ أفرغي كامل الغلاف في الزجاجة (انظري الصفحة ١٠٢ لمعرفة كيفية تخزين هذا النوع من الحليب).

الغلاف الذي يُرمى بعد استعماله

ما تحتاجين إليه
علبة من مسحوق حليب الرّضّع
زجاجات، وحلمات اصطناعية
غلافات تُرمى بعد الاستعمال
سكّين
ورق المطبخ
وعاء لقياس الأحجام
ملعقة
قمع بلاستيكي

المسي الغلاف من خارجه فقط

١ حضّري كمّيّة من حليب الرّضاعة تكفي لملء الوعاء، ثمّ افتحي غلافًا من حليب الرّضّع الجاهز (انظري الصفحة المقابلة). بعد ذلك، المسي سطحه، وارفعي الحلمات والحلقات من آلة التعقيم، واغسليها بالماء الساخن، ثمّ أدخلي الحلمة في الحلقة، دون لمس قمّة الحلمة وانتزعي غلافًا معقّمًا من لفافته.

٢ ثني الغلاف عند خطّ منتصفه، وأدخليه في الزجاجة. والزجاجة هي في الواقع وعاء بلاستيكي يحيط بالغلاف ويحميه ويجمعه بالحلقة والحلمة.

٣ احرصي على ثني الغلاف حول كامل حافّة القارورة، وإلّا تسرّب الحليب خارج الزجاجة

٤ أمسكي بالغلاف، وثبّتيه مكانه كي لا يسحبه وزن الحليب إلى داخل الزجاجة، عندما تسكبين الحليب عبر القمع، وقطّري كمّيّة الحليب بحسب رغبة طفلك

لا تلمسي إلّا الحلقة البلاستيكية، بعد تثبيت الحلمة ضمنها

٥ أغلقي الحلقة اللّولبيّة، بحيث تكون الحلمة ثابتة ضمنها، وهكذا يثبت الغلاف في مكانه. سارعي إلى التخلّص من الغلافات المستعملة، كي لا تصل إلى أولادك الآخرين، ثمّ أغلقي غطاء الزجاجة، واحفظيها في الثلاّجة



زجاجات تُرمى بعد الاستعمال



١ حضّري وعاءً كاملاً من حليب الرّضاعة، أو افتحي غلافًا من حليب الجاهز، كما بيّنّا على الصفحة المقابلة. ثمّ اغسلي يديك واخرجي أجزاء الزجاجة كلّها من غلافها، ما عدا الحلمة، علمًا أنّ الأسطوانة البلاستيكية أي «الزجاجة» تستعمل تكرارًا، وليس عليك إلّا غسلها بين الوجبة والأخرى

٢ ضعي الغلاف، داخل الأسطوانة البلاستيكية، وثبّتيه عند حافّتها



نزع غلاف الحلمة

٣ اسكبي الحليب، وأخرجي الحلمة من غلافها، ثمّ ثبّتيها في موقعها دون أن تمسّي رأسها بأصابعك. بعدئذ أغلقي الغطاء

اضغطي بشدّة حول كامل قاعدة الحلمة، مستعملة إبهاميك

ما تحتاجين إليه
زجاجة، وحلمات ترمى بعد الاستعمال
علبة من مسحوق حليب الرّضّع
سكّين
ورق المطبخ
وعاء لقياس الأحجام
ملعقة
قمع بلاستيكي

إرضاع طفلتك من الزجاجة

إنّ تغذية طفلتك هو أهم ما تقدّمين لها. إنّما لا تعتقدي أنّ حاجاتها تقتصر على الحليب الذي في الزجاجة فقط، وأنّ أيّ شخص آخر يمكن إطعامها. فهي بحاجة إلى حبّك، واحتضانك لها، تمامًا كما لو أنّك ترضعينها من ثديك. ولا تتركيها وحيدة مع زجاجة الرضاعة فقد تختنق دون أن تشعري. اتركي لطفلتك، منذ البداية، حرّيّة القرار فيما يختصّ بالغذاء، قدر الإمكان. فدعيها تقرّر سرعة تناول طعامها، فترتاح حين تشاء، وتنظر حولها، أو تلمس الزّجاجة، أو تربّت على صدرك. وقد تصل مدّة الوجبة إلى نصف ساعة، إذا كان مزاج طفلتك ميّالًا للّعب؛ دعيها تقرّر كمّيّة الحليب التي تحتاجها. اجلسي بحيث تكونين مرتاحة، وضعي منشفة على صدر طفلتك. ضعي على كتفك عباءة من القطن الرقيق، عندما تريحينها لتجشأ.



المشاركة في الإرضاع
يستطيع زوجك أن يشارك في إرضاع الطفلة. أمّا حين تتعلّم الطفلة في الشّرب، فإنّها تُظهر ميلًا إلى التحكّم بغذائها، بنفسها.

الانتقال من الثدي إلى زجاجة الرضاعة

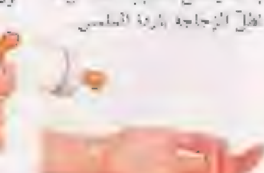
إذا توجّب عليك التحوّل إلى الإرضاع من الزجاجة، بعد أن كنت ترضعين من الثدي، لسبب ما، فتذكّري أنّ عمليّة الانتقال يجب أن تكون تدريجيّة، ومصحوبة بصورة من دروس الاختصاص، بحيث تستبدلين وجبة الثّدي بأخرى من الزجاجة كلّ ثلاثة أيّام. وبإمكانك الانتقال ببطء أكبر. ابدئي الأمر بتحويل وجبة الظهر إلى وجبة من الزجاجة، فإذا رفض طفلك تناول الزجاجة، حاولي مرّة أخرى في نفس الوقت من اليوم التالي. وبإمكانك تغيير نوع الحلمة الاصطناعيّة، أو ترطيبها ببعض نقاط من حليب الثّدي، لتشجيع طفلك على الرضاعة. بعد مرور ثلاثة أيّام على تلك وجبة الزجاجة الأولى، أبدلي وجبة ثانية بوجبة زجاجة، ثمّ انتظري ثلاثة أيّام قبل التعرّض لوجبة ثالثة. ثابري على هذا النحو حتّى يتناول طفلك كلّ وجباته من الزجاجة، بما في ذلك وجباته الليليّة.

سؤال وجواب

لا تُنهي طفلتي زجاجة رضاعتها مطلقًا، فهل تنال ما يكفيها من الحليب؟

قد تكون قلّة التغذية دليلًا على مرض ما، أو على سوء ما، يتطلّب عناية دقيقة. لذا، تحقّقي مجدّدًا من الكمّيّة التي ينبغي لطفلتك تناولها، بالنظر إلى وزنها (انظري الصفحة ١٠٢)، لتقارنيها مع الكمّيّة التي تتناولها. ومن الضروريّ أن يقدّر وزن طفلتك في العيادة، بانتظام، ويجري تسجيله على لوحة بيانيّة، خاصّة بالنموّ. تذكّري أنّ قلّة الغذاء المصحوبة بنقص في اكتساب الوزن تشكّل، دومًا، مصدرًا للقلق.

تجهيز زجاجة الرضاعة

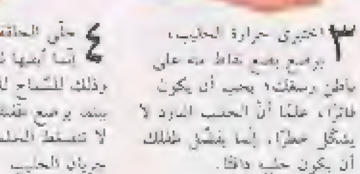


١ أخرجي الزجاجة من الثلّاجة، وحوّلي وضع الحلمة إلى الشّكل السليم، ثمّ سخّني الزجاجة في إناء الماء، وإيّاك أن تستعملي السخّان بالأمواج الدقيقة (الميكروويف)، إذ قد يسخن الحليب جدًّا، بينما تظلّ الزجاجة باردة الملمس.

٢ تحقّقي من تدفّق الحليب وخروجه بمعدّل نقطتين إلى ثلاث، في الثانية. فإذا كان الثقب في الحلمة ضيّقًا، عانى طفلك صعوبة في الرّضاعة، وإذا كان واسعًا، غصّ بالحليب. من هنا استبدلي بحلمة أخرى معقّمة، وتفحّصي تدفّق الحليب.



٣ اختبري حرارة الحليب، بوضع بضع نقاط منه على باطن رسغك؛ يجب أن يكون فاترًا، علمًا أنّ الحليب البارد لا يشكّل خطرًا، إنّما يفضّل طفلك أن يكون حليبه دافئًا.



٤ حلّي الحلقة اللولبيّة قليلًا، إنّما أبقيها ثابتة في الزجاجة، وذلك للسّماح للهواء بالدخول بينما ترضع طفلتك الحليب، كي لا تنضغط الحلمة، ويتوقّف جريان الحليب.

تقديم زجاجة الرضاعة إلى طفلك

١ تنهي غريزة الامتصاص الطبيعيّة لدى طفلتك، خلال الأيّام العشرة الأولى من حياتها، عن طريق التربيت على وجنتها المواجهة لك، فتدير وجهها نحوك، وتفتح فمها. أمّا إذا لم تستجب، أو إذا كانت تجاوزت يومها العاشر، فادعي بوضع نقاط من الحليب تتقاطر على قمّة الحلمة، ثمّ المسي شفتيها بالحلمة، لتشعر بمذاق الحليب.

٢ امسكي الزجاجة بثبات، كي تتمكّن طفلتك من المصّ بينما ترضع. أميليها، كي تظلّ الحلمة مليئة بالحليب، وليس بالهواء، وتأكّدي على تحريك الزجاجة دائريًّا كي يرتدّ الهواء إلى مؤخّرتها.

٣ اسحبي الحلمة من فم طفلتك متى أنهت وجبتها. فإذا أرادت أن تتابع المصّ، قدّمي لها إصبعك الأصغر النظيف. وفي حال رغبت بالمزيد من الحليب، فسرعان ما ستعرفين.

[illegible] من السّهل على طفلك ابتلاع الحليب، إذا كانت وضعيّة نصف الاستلقاء.

[illegible] طفلك، قبل بداية الإرضاع

إذا رفضت ترك الحلمة

إذا رفضت طفلتك ترك الحلمة، حتّى بعد رضاعة طويلة، أدخلي إصبعك الأصغر بين فكّيها بجانب الحلمة، واسحبي الأخيرة.

النوم أثناء الوجبة





إذا غفت طفلتك أثناء وجبتها، فأجلسيها، وحاولي حثّها على طرد الغازات لمدّة دقيقتين، فقد تسبّب لها الريح شعورًا بالامتلاء، ثمّ قدّمي لها مزيدًا من الحليب.

تقديم الأطعمة الجامدة

تغدو طفلتك، ما بين شهرها الثّالث وشهرها السّادس، جاهزة لتذوُّق طعام البالغين، فتلاحظين أنّها ما زالت جائعة، على الرّغم من تناولها وجبة حليب كاملة، وقد تطلب وجبة إضافيّة، خلال النّهار. وبعد تذوُّقها الطّعام الجامد، للمرّة الأولى، تبدأ عمليّة تدريجيّة، تتناول طفلتك خلالها المزيد من الطّعام الجامد، عند كلّ وجبة، إلى أن تغدو غير محتاجة إلى حليب (لبن) الثّدي، أو زجاجة الرّضاعة، كمصدر لغذائها، بعد انقضاء عامها الأوّل بقليل. قدّمي لها أطعمة متعدّدة، بقدر ما تستطيعين كي تعتاد على نظام تغذية متنوّع، فلا تنفر من الرّوائح والأشكال الّتي لم تألفها، فتتفادي بذلك فترة مزاجيّة قد تضنيها حين تكبر قليلًا. إنّما اتركي لشهيّتها أن تقرّر كمّيّة ما تأكله، وتجنّبي المواجهات معها لتستمتع بطعامها، إذ إنّ تناول الطّعام جزء أساسيّ من الحياة العائليّة، وليس مجرّد فترة «أكل». فإذا ضمَمْت طفلتك إلى وجبات العائلة في عمر مبكر، فإنّك تساعدينها على اكتساب الخبرات الاجتماعيّة الأساسيّة، وتشجّعينها على الانخراط في المجتمع.

معدّات تحضير أولى الوجبات الجامدة

أهمّ ما تحتاجينه لتقديم أولى الأطعمة الجامدة إلى طفلتك هو ملعقة بلاستيكيّة نظيفة ووعاء وبَرّيلة. وسرعان ما تحتاجين إلى أكواب للشراب. ما إن يغدو بإمكانها الجلوس بثبات، حتّى تحتاجي إلى كرسيّ مرتفع لتجلس فيها، كما أنّك لن تكوني بحاجة لتعقيم أدوات الطّعام الجامد، بل تكتفين بغسلها جيّدًا في الماء السّاخن، ثمّ غسلها وتركها تجفّ على ورق المطبخ. (أمّا الزّجاجات فينبغي أن تواظبي على تعقيمها، ما دامت طفلتك ترضع منها).

الآنية

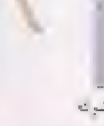




وعاء بلاستيكي



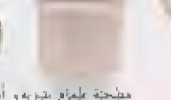
ملعقة للتذوّق



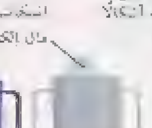
ملعقة وشوكة







مطحنة طعام يدويّة، أو كهربائيّة، أو خلّاطة كهربائيّة







أكواب بلاستيكيّة

مرايل

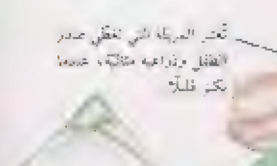



مريلة من نسيج بوبري ومبطّنة بالبلاستيك هذا أفضل أنواع المرايل، في الأشهر الأولى، إذ تحمي الثياب والشرائط البلاستيكيّة، عند الأطراف، ملابس طفلك.

تغطّي المريلة الّتي تغطّي صدر الطّفل وذراعيه مثاليّة، عندما يكبر قليلًا

المريلة ذات الأكمام

مريلة بلاستيكيّة لالتقاط الفتات




مريلة ترمى بعد الاستعمال، وهي مفيدة في الرحلات

اربطي حزام الأمان، واستعمليه دائمًا

يُعَدّ حزام الأمان ضرورة، ليمنع طفلك من الانزلاق

الكرسي المرتفع

تحتاج طفلتك إلى كرسيّ عالٍ، بعد تجاوزها شهرها السّادس، أو حين يغدو بإمكانها الجلوس بثبات. أمّا قبل هذه المرحلة، فعليك إطعامها، وهي في حضنك، أو في سريرها، أو في مقعد السّيّارة، وعليك تثبيت جلستها بواسطة حزام الأمان. ضعي الكرسيّ فوق شرشف بلاستيكي، قرب المائدة الّتي تجتمع حولها العائلة لتناول الطّعام.

الكرسي المعلّق

يُعَدّ الكرسيّ الّذي يعلّق إلى المائدة حلًّا ممتازًا، إذا كنت خارج المنزل. اتّبعي تعليمات الشّركة المنتجة للكرسيّ بدقّة، لأنّ هناك عدّة أنواع من الموائد لا تصلح لتعليق الكرسيّ. ولا تنسي استعمال حزام الأمان، ونظّفي الأرض، لإبقائها نظيفة.

الكرسي الرّافع

بإمكانك مساعدة طفلك، الّذي يتراوح عمره بين ١٨ شهرًا والسّنتين، على بلوغ مستوى المائدة بتثبيت مقعد رافع فوق كرسيّ عاديّ، وبإمكانك تعديل الارتفاع بإدارة المقعد. وفائدة هذا الأسلوب أنّه يحمي الطّفل من السّقوط، وهذا ما لا توفّره الوسائد.

كيفيّة تخزين طعام طفلك

ليتوافر لديك، دومًا، احتياطيّ من الأطعمة المغذّية المطبوخة في المنزل، والمهروسة جيّدًا، عن طريق تجميد كلّ منها في الفريزر. لذا، عليك هرس الخضار والفاكهة، كلّ على حدة، ثمّ تبريدها سريعًا، بوضعها مع وعائها في الماء البارد. بعد ذلك، اسكبيها في قوالب مكعّبات الثّلج، وغطّيها بغلاف بلاستيكيّ، وجمّديها في الثّلّاجة. بعد تجمّد المكعّبات، انزعيها من قوالبها، واحفظيها في أكياس في الفريزر، ولا تنسي تدوين محتوى الكيس وتاريخ تعبئته، وحاذري أن تستعملي الكيس، بعد مرور شهر على تعبئته. ذوّبي مكعّبًا، أو اثنين، قبل الوجبة بنصف ساعة، ثمّ غطّيه بعض الوقت في ماء حارّ، لتسخين المهروس (البوريه)، ثمّ اسكبيه في وعاء طفلك. بإمكانك تخزين طعام طفلك لمدّة ٢٤ ساعة في الثّلّاجة بعد تحضيره، ولا تنسي أن تغطّيه قبل ذلك. أمّا بعد انتهاء وجبة طفلك، فعليك طرح كلّ طعام بقي ومسّته ملعقتها، بما في ذلك الأطعمة المصنّعة في حال أطعمتها مباشرة من المرطبان.

معدّات أخرى

تحتاجين، إلى المعدّات التّالية:

- مقشرة (البطاطس)
- كسرولة ذات مقبض مع غطائها
- سكّين حادّة
- جهاز طهو بالبخار، لطهو الخضار
- خلّاط طعام كهربائي
- مصفاة بلاستيكيّة، وملعقة لدفع الطّعام عبره
- مبشرة
- عدد من قوالب مكعّبات الثّلج، لتجميد الخضار والفاكهة المهروسة.

اطعمة لتغذية طفلتك

أفضل الأطعمة هي تلك التي تحضّريها بنفسك لطفلتك.
الشكل: كيّفي هيئة الطعام، كي تتمكّن طفلتك من تناوله بسهولة، وسعادة. قد تجدي بعض كتل الطعام في حفاضها. وإذا تكرّر ظهور الكتل فالجأي إلى الطعام المهروس. بإمكانك ترطيب الأطعمة المهروسة أو المفرومة بالماء المغلي، او بحليب الثدي، أو بحليب الرّضيع، أو بسائل الطّهي (إذا كان خاليًا من الملح)، أو بعصير الفاكهة، أو اللّبن الزبادي (ابتداءً من الشّهر السّادس).

الحرارة: دعي الطعام يبرد إلى أن يصير فاترًا.
تذّمي لها أنواعًا جديدة من الطّعام، كلاً على حدة، وانتظري مرور ٢٤ ساعة قبل أن تقدّمي نوع الطّعام هذا، مرّة ثانية، لتبيّن ردّة فعلها عليه. فإذا أصابها إسهال، أو مرض، أو طفح ما، فتنحي عن معاودة إطعامها منه لعدّة أشهر.
ما يجب تجنّبه التوابل والملح والأطعمة الغنيّة بالدّهن، والمصنّعة، وذلك حتّى بلوغها عامها الرّابع. وحاذري أن تطعميها العسل، قبل مرور عامها الأوّل. استخدمي البيض الطازج لتجنّب عدوى السلمونلا

٤ إلى ٦ أشهر

قدّمي لها طعامًا مهروسًا، وشبه سائل، خاليًا من أيّ كتل.

طريقة التحضير
- انزعي القشرة كليًّا
- انزعي البزور والخيوط.
- اطهي الطعام بواسطة البخار أو الماء.
- اهرسيه أو مرّريه من فتحات المصفاة

أطعمة مفيدة
السلّة والكرسي والفرياء المطهوّة جيّدًا والقنّبيط



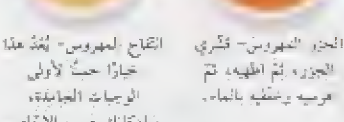
مزجي أرزّ الأطفال بالماء المغلي، أو حليب ثديك، أو حليب الرّضيع، بمعدّ المزيج سائلاً



الجزر المهروس- قشّري الجزر، ثمّ اطهيه، ثمّ هرسيه وخفّفيه بالماء.



التفّاح المهروس- يُعدّ هذا خيارًا حسنًا لأولى الوجبات الجامدة، وبإمكانك هرس الإجاص (الكمثرى) الناضج، كذلك.



البطاطا (البطاطس) المهروسة- بإمكانك الاستعاضة عنها ببقول ذات جذور، كالكرنب اللّفتي، وهي تطهى كالجزر تمامًا.

٦ إلى ٨ أشهر

الشكل: يُقدّم الطعام أو يُصفّى ليصبح في قوام الجبن الأبيض الطّري أو تقدّميه على شكل أصابع.

طريقة التحضير:

الخضار / الفاكهة
- انزعي القشور كليًّا.
- انزعي البزور والخيوط.
- اهرسي الطعام وصفّيه.

طريقة تحضير.

اللّحم / السّمك
- أخليه من الدّهن.
- اطهيه: اشويه أو اسلقيه
- انزعي العظام تمامًا

أطعمة مفيدة: الكبد، ولحمة البقر، والجزر، والطماطم، والذّرة الصّفراء.

أطعمة عليك تجنّبها: البسكويت والكعك، والمثلّجات، والأطعمة المقليّة.



الدجاج المفروم، حاولي أن تخلطه بعض الطماطم المطبوخة.



السمك الأبيض المفروم. نظّف جيّدًا من العظام.



البيض المغلي بالماء، اسلقيه مدّة سبع دقائق، ثم اهرسيه



أطعمة بشكل أصابع. إنّ شكل الجبن والخبز أمر محبّب عند الأطفال.



الخبز والزّبدة. حاولي الإقلال من الزّبدة إلى أدنى حدّ ممكن.



اللّبن الزبادي الصّافي. امزجه ببعض الفاكهة المهروسة.

٨ إلى ٩ أشهر.

تذّمي لطفلك الطعام قطعًا صغيرة، أو على شكل أصابع

طريقة تحضير.

الفاكهة / الخضار
- انزعي القشور كليًّا.
- انزعي البزور والخيوط
- قدّميها لطفلك مبشورة، أو شرائح إذا كانت نيئة.
- قطّعيها أو صفّيها إذا كانت مطهوّة واجعلي بعض القطع كبيرة نسبيًّا

طريقة تحضير:

اللحم / السّمك
- نظّفيه تمامًا من الدّهن والجلد
- اطهيه: اشويه أو اسلقيه
- افرميه كليًّا.

أطعمة مفيدة: الخبز المحمّص، واللّحم الأحمر، والحساء بدون ملح.

١٠ إلى ١٢ شهرًا

الشكل: غدا طفلك يتناول من طعام العائلة على شكل قطع بدون ملح.

طريقة تحضير الفاكهة / الخضار
- انزعي القشور كليًّا
- انزعي البزور والخيوط.
- إذا أردت طهيها، فليكن بواسطة البخار، إذا أمكن

طريقة تحضير

اللحم / السّمك
- نظّفيه تمامًا من الدّهن والجلد.
- اطهيه: اشويه، أو اسلقيه.
- قطّعيه قطعًا صغيرة.

أطعمة مفيدة: البقول الخضراء مقشّرة، كالكرنب (الملفوف)، والفليفلة (الفلفل الرومي)، والتفّاح الناضجة المقشّرة.

أطعمة ينبغي تجنّبها: الأطعمة المملّحة، أو الكثيرة التوابل، أو الدّهن، والأطعمة السّكريّة، وعصير الفاكهة والجبنة الطريّة غير المبسترة.



لحم العجل أو الغنم الخالي من الدّهن والمفروم: حضّريه بنفسك إذا أمكن

المعكرونة: قدّميه مع مرق من الطّبخ المصفّاة.

العدس المهروس: نظّفي العدس من الشوائب، واطهيه جيّدًا



الأرز: إنّ الأرز الأسمر، المطهوّ جيّدًا، مفيد لطفلك.

طعام بشكل أصابع: قدّمي له الكرفس والجزر والأفوكادو والتفّاح، والدّرّاق (الخوخ)، والمشمش على هذا الشكل



البروكولي المعالج بالبخار. قدّميه باردًا، على شكل أصابع



الدجاج. قطّعه صغيرًا، ليتمكّن طفلك من تناوله

اللوبياء الخضراء: أبقي عليها قطعة واحدة، لتكون طعامًا بشكل أصبع.



الثّرة المقلّة: قدّميها أحيانًا، إنّما بعد تصفيتها كليًّا من الزّيت، وتقطيعها



الفاكهة: باستطاعتك توفير لطفلك حلاوة مفيدة، مثل التوت، والبرتقال، والأناناس

تحذير

لا تقدّمي لطفلك المكسّرات، وخاصّة فستق العبيد (الفول السوداني)، قبل بلوغه السّنّ المدرسيّة، فقد يختنق بسبب حبّة مكسّرات، أو قد يسبّب دخول بعض فتاتها إلى رئته تخرّشًا حادًّا لديه

تقديم الأطعمة الأولى لطفلتك

بعد بلوغها شهرها الرابع، تغدو طفلتك جاهزة لتناول بعض الأطعمة الجامدة، إنّما يمكنك تأجيل هذا الأمر إلى ما بعد شهرها الخامس، أو السّادس، إذا بدت مكتفية بالحليب وحده.
ولا تنسي أنّها تظلّ معتمدة في هذه الفترة الباكرة على الحليب، فعليك إقناعها بفكرة تناول الأطعمة الجامدة من الملعقة. باشري ذلك خلال وجباتها الصّباحيّة، أو وجبات الظّهيرة، إنّما تجنّبي الأمر بعد الظّهر، أو مساء، إذ يُحتمَل أن يسبّب لها الطّعام إزعاجًا، فينعكس ذلك قلقًا لديك طيلة اللّيل. وسوف تكون طفلتك أكثر تجاوبًا معك، إذا قدّمت لها طعامًا جامدًا، كملعقة صغيرة من الأرزّ، أو الفاكهة المهروسة، بين منتصف فترة رضاعة. فبهذا الأسلوب تخفّفين من جوعها، وتفتحين شهيّتها، فتتجاوب معك أكثر.

ما تحتاجين إليه
مريلة (منشفة صغيرة)
وعاء بلاستيكي صغير، أو كوب عميق
ملعقة صغيرة من البلاستيك
الفاكهة، أو الإجاص (الكمثرى) المهروس، أو أرزّ الأطفال
قوطة رطبة، أو منشفة للوجه.

أرضعيها بعض الحليب أوّلًا

اجلسي بحسب راحتك، بحيث يكون في متناول يدك وعاء طعام طفلتك. ثمّ ضعي مريلة لطفلتك، ودعيها ترضع نحو نصف كمّيتها المعتادة. أي دعيها تُفرغ أحد ثدييك، أو نصف زجاجة الرّضاعة. ثمّ ساعديها لطرد الغازات، وسوف تظلّ طفلتك بحاجة إلى وجبات الحليب بضعة أشهر أخرى.

أطعمة الأطفال المصنّعة

قد تكون أطعمة الأطفال المعبّأة في علب، أو علاقات، أو أوعية زجاجية، عمليّة إذا كنت خارج المنزل، أو على عجلة من أمرك. إنّما يفضّل أن تحصري دخولها في نظام تغذية طفلتك إلى أقلّ الحدود، لأنّ مذاقها غير محبّب، بينما يكون الطّعام المنزليّ أكثر تنوّعًا، شكلًا ومذاقًا. وإذا أردت تخزين بعض هذه الأطعمة، فتجنّبي تلك الّتي تحتوي لائحة مكوّناتها: السّكّر، أو سكّر العنب (الدكستروز)، أو سكّر القصب (السكروز)، أو الملح، أو الأطعمة الّتي يشكّل الماء أهمّ مكوّناتها كمًّا، فهذه الأطعمة غير مغذّية بقدر مثيلاتها المنزليّة. لذا، عليك دومًا تفحّص تاريخ إنتاج مشترياتك من هذه الأطعمة، ومكوّناتها.

باكورة تذوّق طفلتك للطعام

١ اغرفي بعض الطّعام بالملعقة، مبقية طفلتك في حضنك. اغرفي من الطّعام ما يكفي لدهن شفتيها. ضعي الملعقة بين شفتيها، لتمصّ الطّعام، إنّما لا تحاولي دفع الملعقة داخل فمها، إذ قد تقلقه إذا شعرت بالطّعام على طرف لسانها. وقد يفاجئها الطّعم الجديد، أوّل الأمر، لذا كوني صبورة، وحدّثيها، لتشجّعيها على تناول الطعام.

٢ قد تستمتع طفلتك بهذه التّجربة الجديدة أمّا إذا لفظت الطّعام خارج فمها، فامسحي شفتيها بالملعقة، ثمّ ضعي الأخيرة بين شفتيها مجدّدًا. ومتى تناولت مقدار ملعقة من الطّعام المهروس، أو الأرزّ، امسحي فمها وذقنها، واستأنفي إرضاعها الحليب.

إذا تضايقت وثارت عند تقديم الملعقة



اغمسي إصبعًا نظيفًا من أصابعك بالطّعام، ودعي طفلتك تمتصّه، وإذا استمرّت في ممانعتها، فقد يكون السّبب نفورها من الطّعم. لذا، حاولي مع نوع جديد في المرّة التّالية.

كيف تفطمين طفلك ؟

نّ نظام الطّفلة، يتعلّق بمزاجها، فلا تستعجلي الأمور، بل تقدّمي خطوة خطوة، لتعتاد على الأمر الواحد، قبل محاولة أمر آخر. تمثّل اللّوحة أدناه واحدة من طرق مقاربة الفطام، وهي تفترض مباشرتك بالأمر عند الشّهر الرّابع، وأنّك تفضّلين أن تكون وجبة الغداء أوّل وجبة من الطّعام الجامد دون الحليب. وقد ترغبين في التّقدّم ببطء أكثر ممّا توحيه اللّوحة، أو قد تفضّلين تحرير نفسك من الإرضاع، عند فطور الصباح أوّلًا. وإذا كنت ترضعين من ثديك فتذكّري أنّ إفراز الحليب لديك يجب أن يتلاشى تدريجيًّا. لذا، أسقطي وجبات الإرضاع واحدة فواحدة، منتظرة فترة ثلاثة أيّام بين إسقاط الوجبة والأخرى.

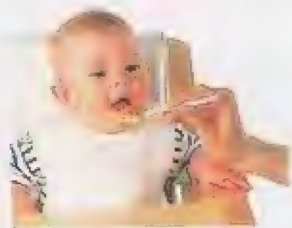
دليل الفطام، مرحلة فمرحلة							
المرحلة / السّنّ	ما يجب عليك فعله	الشّراب	وجبات الطّعام والرّضاعة				
			فجرًا	الفطور	الغداء	بعد الظهر	قبل النوم
الأسبوعان ١ و ٢ السّنّ: ٤ أشهر (إنّ السّنّ هنا تشكّل إطارًا عامًّا لا أكثر)	قدّمي القليل من أرزّ الأطفال، أو الفاكهة، أو الخضار المهروسة، عند الغداء، وبين مرحلتين متتاليتين من الإرضاع، خلال وجبة واحدة، من الثدي، أو الزجاجة. وثابري على تقديم نوع الطّعام نفسه لثلاثة أيّام، ليعتاد طفلك	إذا كنت ترضعين من زجاجة الرضاعة، قدّمي لطفلتك أحيانًا الماء المغلي المبرّد لتشرب.	■	■	■■■	■	■
الأسبوعان ٣ و ٤ السّنّ: ٤ أشهر ونصف	قدّمي الطّعام الجامد عند فطور الصباح، بين مرحلتين متتاليتين من الإرضاع. وتُعدّ أرزّ الأطفال أو غيره من الحنطة الخالية من الجلاتين طعامًا مثاليًّا لطفلك. زيدي كمّيّة الطّعام الجامد عند الظّهر لتصبح ٣ - ٤ ملاعق.	قدّمي الماء المغلي المبرّد، أو عصير الفاكهة المخفّف، بالزجاجة لطفلتك، ولا تقلقي إذا رفضت تناوله.	■	■■■	■■■	■	■
الأسبوعان ٥ و ٦ السّنّ: ٥ أشهر	قدّمي بعض الطّعام الجامد، بعد الظّهر، بين مرحلتين متتاليتين من الإرضاع. وبعد بضعة أيّام، اقدّمي طبقين على وجبة الغداء: ملعقتان أو ثلاث من الخضار المهروسة، يتبعها مثلها من الفاكهة المهروسة.	قدّمي لها كوبًا للشّرب، إنّما لا تتوقّعي منها أن تشرب منه، بعد، فهو الآن مجرّد لعبة		■■■	■■■■	■■■	■
الأسبوعان ٧ و ٨ السّنّ: ٥ أشهر ونصف	قدّمي الطّعام الجامد ثم الحليب. ثابري على تقديم الحليب قبل الطّعام، في وجبات الصّباح والمساء. ويمكن لطفلتك في هذه المرحلة تناول خمس أو ست ملاعق من الطّعام الجامد في الوجبة الواحدة. قدّمي كوبًا من الحليب بعد طعام الظّهر. وبعد مرور بضعة أيّام على غياب الإرضاع عن وجبة الظّهر، قدّمي الطّعام قبل الحليب في وجبة بعد الظّهر.	باشري تقديم الشّراب لطفلتك في كوبها، وامسكيه بينما تشرب منه		■■■	■■■	■■■■	■
الأسبوعان ٩ و ١٠ السّنّ: ٦ أشهر	قدّمي لطفلتك كوبًا من حليب الرضاعة بعد الظّهر، بدل إرضاعها. وقد تجدين أنّها ترفض الرّضاعة بعد تناولها الطّعام الجامد صباحًا، عند هذه المرحلة.	قدّمي كوبًا من حليب الرّضاعة عند كلّ وجبة واحدة، امنحي الماء، أو عصير الفاكهة المخفّف.		■■■	■■	■■■	■
الأسبوعان ١١ و ١٢ السّنّ: ٦ أشهر ونصف	قدّمي لها الماء بالكوب، عوض إرضاعها قبل الفطور. فقد باتت تتناول الطّعام الجامد في ثلاث وجبات يوميًّا، بالإضافة إلى حليب الرضاعة بالكوب وبإمكانها شرب حليب البقر بعد الشهر التاسع.			■■	■■	■■	■
الأسبوع ١٣، وما يليه السّنّ: ٧ أشهر	كما سبق. ويُرجّح أن تغدو طفلتك قادرة على مسك كوبها بنفسها			■	■■	■■	■
			مفتاح ■ رضاعة ■ وجبة جامدة				

كيف تتعلّم طفلتك تناول الطّعام بنفسها ؟

تكون طفلتك متلهّفة لتناول الطّعام بنفسها، قبل أن تغدو قادرة على ذلك بزمن طويل. ومهما جرّ الأمر من فوضى، فعليك أن تكوني مستعدّة لاتّساخ وجهها، وثيابها، وشعرها، وكرسيّها، والأرض بالطّعام. ومهما طالت مدّة الوجبات، عليك تشجيع طفلتك بكلّ طاقتك، فهذه خطوتها القطعيّة الأولى نحو الاستقلاليّة. أبعدي عنك التشنّج حيال ما يجري خلال الوجبات، لأنّه إذا وجدت طفلتك وجبات الطّعام ممتعة ومسلّية، يغلب ألاّ تصادفي المشكلات فيما يتعلّق بالطّعام وتناوله في المستقبل.

في سنّ السبعة أشهر

تقوم طفلتك بمحاولات صادقة لتناول الطّعام بنفسها، لكنّها لا تفلح في تناول ما يكفيها، بسبب عدم قدرتها على ضبط حركاتها. لذا، أطعميها بنفسك، إنّما لا تمنعيها عن معالجة الطّعام. فعلى الرّغم من أنّها ستمرّغ وجهها بالطّعام، وتلوّثه، ممّا يسبّب الكثير من الفوضى، فإنّ ذلك هو الخطوة الأولى نحو تعلّم تناول الطّعام بنفسها، إنّما حضّري منشفة وجه لمسح يديها بعد انتهائها. قدّمي لها الكثير من الطّعام على شكل أصابع، فيسهل عليها إمساكه، ممّا يعطيها الثّقة بنفسها، ويمنحها الخبرة والمهارة.



١ تكون طفلتك شديدة الجوع عند بداية وجبتها، لذا، أبعدي وعاء الطّعام عن متناولها، وأطعميها بالملعقة.



٢ متى أشبعت بعض جوعها، دعيها تشارك في معالجة الطّعام، وواصلي إطعامها بالملعقة.

> **نصائح مفيدة**
>
> ■ إذا أمسكت بالملعقة، فاستعيني بملعقة أخرى. وهكذا تستطيعين ملء إحداهما بالطّعام، ووضعها في الزّعاء لتلتقطها طفلتك، واملأي الأخرى، وأبقيها بحوزتك. وإذا سقط الطّعام من ملعقة طفلتك، أطعميها من ملعقتك، ثمّ املأي لها ملعقتها لتحاول من جديد.
>
> ■ ليكن لديك احتياطيّ من الملاعق النّظيفة، لتقدّميها لها عندما تسقط ملعقتها على الأرض.

لن تكون طفلتك ماهرة في تناول الطّعام، لكنّها ستواجه التّحدّي

٣ قد تجد لذّة في غمس أصابعها في الطّعام، ومحاولة دفع الطّعام في فمها، فتفقد الرّغبة في أن تطعميها أنت بالملعقة. إذا ظلّت طفلتك جائعة فقد تبكي، وتتلوّى، من جرّاء الإحباط الّذي تلاقيه في محاولتها وضع كفايتها من الطّعام في فمها. لذا، أطعميها بعض الملاعق الإضافيّة، إنّما عليك تركها تحاول الأكل بنفسها، فالشّعور بقدرتها على القيام بالأمر بنفسها مهمّ بالنّسبة إليها. كما أنّها تعرف كفايتها من الغذاء.

٤ قد يُشعرها الطّعام الجامد بالعطش. لذا قدّمي لها حليب الرّضّع، وامسكي لها الكوب فهي ليست قادرة على حمله بعد. باشري تقديم حليب البقر لها، بعد شهرها التّاسع.

> **سؤال وجواب**
>
> **«كم أعطيها من الطّعام؟»**
> تحتاج طفلتك لقدر حاجتها من الغذاء. فبعد شهرها السّادس قدّمي لها أربع ملاعق من الطّعام في وجباتها، وزيدي الكمّيّة إذا تناولت طعامها كلّه. وفيما يتعلّق بالفطير المحلّى (البودنغ)، دعيها تتناول ملعقتين أو ثلاثًا من الأمر. تأكل بنهم بعض الأيّام، بينما لا تكاد تمسّ الطّعام في أيّام أخر. وإذا كان وزنها يزداد بشكل طبيعيّ، فلا داعي للقلق حول ما إذا كانت تنال كفايتها من الطّعام.
>
> **«لا يتناول طفلي إلاّ شطائر زبدة الفول السّودانيّ، فماذا أفعل؟»**
> إنّ الميل إلى طعام معيّن أمر شائع لكنّه لا يدوم أكثر من أسبوعين، فلا تتوقّفي عن تقديم أنواع أخرى لطفلك، ولا تقلقي إذا رفض تناولها، فهو لا يتأذّى من جرّاء ذلك، إلاّ إذا دام الأمر أسابيع عدّة. وإذا ساورك القلق حول عدم نيله نصيبًا من المغذّيات الأساسيّة فاطلبي من المرشدة الصّحّيّة أن تصف له شراب الفيتامين.
>
> **«هل أرغمه على تناول ما لا يحبّه؟»**
> احرصي على موافقة رغبات طفلك، فإذا كره صنفًا ما، لا تمزجي هذا الصنف مع صنف يحبّه، فقد ينتهي به الأمر إلى النّفور من الاثنين، بل حاولي تغيير الهيئة الّتي تقدّمين بها الصّنف المكروه، فإذا لم يستمرئ الخضار المسلوقة، فقد يتناولها نيّئة، أو يتناول مرق حسائها، أو قد يتناول الجزر مبشورًا عوض أن يتناوله مسلوقًا.

في شهره الخامس عشر

يبذل طفلك محاولات ناجحة نوعًا ما في تناول طعامه بنفسه، بواسطة الملعقة، أو الشّوكة ذات الأسنان العديدة. ولكن لكمي ... طعامه قطعًا بحجم اللّقمة الواحدة، ... أنّه قد يحتاج ... مساعدتك في تناول الطّعام، بعض الأيّام.



الأكل عند طفلك النامي

عند بلوغه عامه الثاني، يغدو بإمكان ولدك التخلّي عن كرسيّه العالي، والانضمام إلى العائلة، حول مائدة الطعام. وتُعَدّ الوجبات مناسبات اجتماعيّة هامّة. يعتمد الكثير من التطوّر الاجتماعيّ لدى طفلك على تعلّم كيفيّة التصرّف كفرد من العائلة. كما أنّ نوعيّة طعامه مهمّة أيضًا، ولكن طالما أنّك تزوّدينه بما يكفيه من الطعام، فبإمكانك تركه يتناوله على راحته. فهو لن يدع نفسه يجوع ويقدر على تحديد الكمّيّة التي يحتاجها.

تجنّب مشكلات الطعام

يكمن تجنّب المشكلات عند تناول الطعام في المحافظة على هدوئك، وتفهّمك لطفلك، واتركيه يشعر بأنّ تناول الطعام وسيلة ممتعة لإسكات جوعه. ومن الخطأ الدخول في معارك من أجل الطعام؛ إذ يفضي بك الأمر إلى أن تصبحي أكثر استياءً من طفلك الذي يزداد نفوره مع محاولاتك المتكرّرة. عليك مراعاة نظرة طفلك إلى عمليّة الأكل، التي يجب أن تكون ممتعة لكليكما.

- قدّمي لطفلك وجبات متنوّعة، وامنحيه بعض الحرّيّة في اختيار طعامه، وسرعان ما يُبدي لك ما يرغب وما يكره من الطعام.
- لا تعاقبيه إذا لم يتناول صنفًا معيّنًا من الطعام، ولا تكافئيه لتناوله صنفًا آخر، فعبارة مثل «إن أكلتَ الجزر، أسمح لك بركوب درّاجتك» تدفع أيّ طفل للاعتقاد بأنّ الجزر رديء، وإلاّ لِمَ يكافأ على تناوله.
- لا تمضي الكثير من الوقت في تحضير طعامه، فهذا يضاعف من غضبك في حال رفض تناول الطعام.
- لا تستعجليه لإنهاء طعامه، إذا تباطأ في ذلك، فمن الطبيعيّ أن يكون أبطأ منك. إذا كنت تتوقّعين منه أن يظلّ جالسًا على الطاولة ريثما تنهين طعامك، فإنّ عليك أن تفعلي الأمر نفسه.
- لا تحاولي حثّه على تناول المزيد من الطعام، بل دعه يقرّر الكمّيّة التي تكفيه، فهو لن يتضوّر جوعًا. وإذا كان نموّه طبيعيًّا، تستطيعين الاطمئنان إلى أنّه ينال ما يكفيه.

الحمية المناسبة

إنّ التنويع هو القاعدة الأساسيّة في النظام الغذائي. فإذا قدّمتِ لولدك أصنافًا متنوّعة طوال الأسبوع، أمكنك الاطمئنان إلى أنّه ينال ما يحتاجه من المغذّيات. ولا تكون حميته غير صحّيّة، إلاّ إذا واصل تناول الكثير من صنف واحد من الطعام، لفترة طويلة – كالكعك المحلّى (الكاتو)، أو الطعام المصنّع كالنقانق – دون غيره من الأصناف.

الوجبات الخفيفة والحلويات

يحتاج طفلك إلى وجبات خفيفة ما بين وجباته الأساسيّة، لتمنحه القوّة. وعوض أن تقدّمي له الكعك، حاولي تقديم وجبات خفيفة صحّيّة، ومغذّية، كقطعة من خبز الدقيق أو موزة. وهكذا إذا لم يكن يشعر بالجوع عند وجبته الأساسيّة التالية، لا يكون قد فقد الكثير من الغذاء.

ويمكن أن تصبح الحلويات مثيرة للمشكلات، إنّما عليك أن تسنّي قوانين تناولها، وتطبّقي هذه القوانين بحزم. إلاّ أنّه ليس من العدل منع الحلويات عنه كلّيًّا، فقد يشتهيها أكثر فأكثر من جرّاء ذلك. ولكنّ الحلويات لا تحتوي سوى القليل من المغذّيات، كما أنّها تؤذي الأسنان. سيطري على تعلّق طفلك بأصناف المأكولات الحلوة، عن طريق الإقلال ما أمكن من الأطعمة السكّريّة.

- قدّمي الفاكهة أو اللّبن الرائب، غير المحلّى. ويُعَدّ الجبن ممتازًا في هذا المضمار، فهو يعدّل الحمض الذي يتكوّن في فم طفلك، ويحمي بذلك الأسنان.
- اسمحي لطفلك بتناول الحلويات عند نهاية الوجبات، وليس فيما بينها.
- اختاري من الحلويات تلك التي تؤكل بسرعة.
- قدّمي له عصير الفاكهة النقيّ أو المخفّف بالماء الصافي خلال وجبات الطعام فقط. أمّا في سائر الأوقات فقدّمي له الماء والحليب ليشرب، دون غيرهما.
- لا تجعلي من تقديم الحلويات وسيلة لمكافأة أو معاقبة ولدك، فهذا يعزّز قيمتها لديه، فيصعب عليك نفيها.
- عوّديه على أن ينظّف أسنانه بمعجون يحتوي على الفلورايد، على الأقلّ بعد الفطور صباحًا، وقبل النوم. (انظري الصفحتين ١٤٤ – ١٤٥)

وجبة خفيفة صحّيّة يشكّل التفاح، على الدوام، مصدرًا غنيًّا بالألياف والفيتامينات. إنّما عليك غسله جيّدًا أو تقشيره.

أساليب لتحسين حمية عائلتك

- استعملي زيت وزبدة الخضار الصناعيّة (مرجرين) بدهنها على الخبز، عوضًا عن الزبدة أثناء الطهي.
- خفّضي من تناول اللحم الأحمر، بحيث تتناوله مرّة أو مرّتين أسبوعيًّا.
- اطبخي سمكًا أو دجاجًا ثلاث مرّات أسبوعيًّا، على الأقلّ.
- استعيضي بالشيّ عن القلي، دومًا.
- استعملي المأكولات الطازجة، بدلاً من المصنّعة، في طبخك. فهي تحتوي مقدارًا أكبر من المغذّيات، وأقلّ من السكّر والملح.
- اشتري، دومًا، خبز الدقيق المحضّر من طحين القمح الكامل الحبوب.
- قدّمي الخضار النيّئة كلّما أمكن، أو حاولي الاكتفاء بقليل من الطهي، فالطهي يخفّف المغذّيات، وتفضّل معالجته بالبخار.

بكاء الطفل

يتعيّن أن يبكي طفلك كثيرًا، خلال سنته الأولى، فالبكاء هو وسيلته الوحيدة لإعلان حاجته إلى الطعام والعطف. إنّما ستلاحظين بعض التحوّل عنده بعد بلوغه شهره الثالث، فعوض أن يبكي معظم فترة يقظته، يشرع في تمضية وقته متفحّصًا ودارسًا العالم من حوله، فيخفّ ميله للبكاء. كما أنّك تصبحين أمهر في تبيّن حاجاته بسرعة، وتفهّمها. أمّا عندما يبكي طفلك، فتدفعك غريزة الأمومة إلى حمله واحتضانه، وتعتقدين أنّك تدلّلينه وتشجّعينه بالتالي على مزيد من البكاء، والواقع هو عكس ذلك، إذ يكون طفلك بحاجة إلى التيقّن من رعايتك له وعطفك عليه. ومهما يكن من أمر، فإنّ نوبات البكاء المتواصلة منهكة لك. فإذا وجدت أنّ بكاء طفلك يفوق مقدرتك على الاحتمال، اطلبي المساعدة من المرشدة الصحّيّة، فقد تعرّفك على أمّهات غيرك، أو جمعيّات متطوّعة، تساعدك على إيجاد الوسائل لمواجهة الأمر.

أساليب لتهدئة وليدك الحديث

من الضروريّ أن تستجيبي، بسرعة، لطفلك عندما يبكي، دونما كبير تفكّر أو تمعّن. وإذا تركته يبكي يزيد من توتره. انظري الصفحة التالية لمعرفة بعض أسباب البكاء لديه.

سبعة أساليب لتهدئة طفل يبكي

حاولي إرضاع طفلك

يكون الجوع السبب الرئيسيّ في بكاء طفلك خلال الأشهر الأولى، وعندها يكون إرضاعها أكثر الوسائل فعاليّة (إرضاعها رضاعة طبيعيّة، وإن أدّى ذلك إلى وجبات متكرّرة خلال الليل). وإذا كانت طفلتك ترضع من زجاجة، وتمصّها بنهم، لكنّها تتوقّف بتنهدات قبيحة خلال ذلك، فحاولي أن تقدّمي لها الماء المغليّ المبرّد في زجاجة معقّمة، إذ قد تكون عطشى.

احتضنيها

غالبًا ما تكون طفلتك بحاجة إلى الاحتضان والشعور بعطفك عليها. وما إن تحظى بذا حتى تهدأ، وتتوقّف عن البكاء. أمّا إذا حدث بعد أن حملتها إلى كتفك، أو على ساعديك، بحيث يكون وجهها نحو الأسفل (انظري الصفحة ٨٣)، فقد تكون الغازات سبب بكائها. وترغب بعض دقائق هادئة، يحتضنها خلالها أحد والديها. وعندما يتناقلها عدد من صديقاتك أو أقاربك، قد تشرع بالبكاء.

هزّيها بين يديك

غالبًا ما يهدّئ الهزّ أعصاب الطفلة وقد يدفعها ذلك إلى النوم. لذا، أرجحيها جيئة وذهابًا بين ذراعيك، وإذا لم تسكت، حاولي أرجحتها بقوّة أكبر – نحو ٦٠ أو ٧٠ مرّة في الدقيقة. أو هزّيها صعودًا ونزولاً، عن طريق القفز من قدم إلى قدم بينما تحملينها، وذلك في وشاح (شيّالة) الحمل، فوق بطنك (انظري الصفحة ٨٥)، أو أرجحي رأسها في كرسي هزّاز. إذا كان حديث واحدة، أو ضعيها في عربتها وادفعيها ذهابًا وإيابًا. غنّيها في نزهة بسيطة عبر الحيّ، فقد يدفعها التأرجح في الطريق إلى الهدوء.

لفّيه بقماط

لفّي طفلك جيّدًا بشال أو قماط، بحيث تحشرين أطرافها حول سائبه، فهذه كحزمة من التنسيل (انظري الصفحة ١٢٣)، وقد يرتاح لدى شعوره بالأمان وهو في هذه الوضعيّة. ثمّ احمليه بين ذراعيك، وهو ملفوف، إلى أن تخرج أساريره، وضعيه على ظهره لينام، دون أن تنزعي عنه اللفّة. وإذا كان سبب بكائه هو إلباسك أمرًا يتعلّق به – كأن يكره ارتداء الملابس، أو الاغتسال – فإنّ لفّه بالقماط يكاد يكون أنجع وسيلة لتهدئته وإعادة الصفاء إلى نفسه.

داعبيها

إنّ التمسيد والفرك الرتيب على ظهر طفلتك، أو بطنها، يعيد إليها الهدوء، أغلب الأحيان، وقد يساعدها على طرد الغازات. كما أنّ شعورها بيدك عندما تبدّل لها حفاضها يبعث في نفسها الارتياح.

أعطيه ما يمصّه

يرتاح غالبيّة الأطفال لمجرّد المصّ. لذا، قد يجترح إصبعك الأصغر النظيف المحنّب، يسكن طفلك، وينام في بعض الأحيان. وقد يشرع في مصّ قبضته في سنّ مبكرة، فإذا رغبت في إعطائه دمية يمصّها، اختاري واحدة تشبه الحلمة الطبيعيّة شكلاً، وعقّميها قبل كلّ استعمال لها (انظري الصفحة ١٢٤)

الهي طفلك

قد ينسى طفلك، لدى رؤيته عرضًا ما، سبب بكائه، ولو لفترة وجيزة، إذ تبهره الألوان الفاقعة، فيُحدّق بانتباه إلى بطاقات المعايدة، أو ورق الجدران، أو ملابسك، كما قد ينشغل في تفحّص الوجوه والنظر في المرايا. لذا، فإنّ جولة في المنزل يتأمّل خلالها الصور، وينظر إلى نفسه في المرآة، قد تريح طفلك وتهدّئه.

سبعة أسباب لبكاء طفلك

غالبًا ما تجهلين سبب بكاء طفلك، فهو يهدأ إلى حين، لدى قيامك بأمر ما، تاركًا إيّاك في حيرة من أمرك. أمّا إذا حاولت معه كلّ الوسائل المذكورة في الصّفحة السّابقة، لتهدئته، كالإرضاع والاحتضان وغيرهما، دون نجاح، فقد يكون هناك سبب معيّن لبكائه. وقد أدرجنا أدناه بعض الأسباب المحتملة لبكائه.

المرض: قد يكون المرض سبب بكاء طفلك، وبخاصّة إذا كانت صرخاته غير عاديّة، وعليك الاتّصال بالطّبيب كلّما بدا على طفلك أعراض لم تألفيها عليه من قبل. إذ قد يتسبّب انسداد أنفه النّاجم عن الزّكام بمنعه من الرّضاعة أو مصّ إبهامه، فلا يعود مرتاحًا كما في السّابق، على الرّغم من أنّ مرضه لا يكون شديدًا. وفي هذه الحالة يصف الطّبيب قطرة للأنف تساعده على التّنفّس بسهولة (انظري الصّفحتين ١٧٤ ـ ١٧٥).

إنّ مؤخّرة ملتهبة، أو طفحًا بسبب الحفاض، قد تدفع طفلك إلى البكاء. فإذا كانت مؤخّرته ملتهبة، انزعي عنه الحفاض، ونظّفيه جيّدًا، ثمّ اتركيه بغير حفاض طيلة النّهار واكتفي بوضعه فوق منشفة، أو حفاض من قماش وفير الوبر، واتّخذي إجراءات لمنع انتشار الطّفح (انظري الصّفحة ١٥٠).

يتميّز المغص المسائي غالبًا مغص الشّهر الثّالث، أو المغص المسائي، بنوبة من البكاء الحادّ والمتواصل في وقت معيّن من النّهار، يغلب أن يكون فترة بعد الظّهر أو المساء. ويبدأ الأمر نحو الأسبوع الثّالث، ويتواصل حتّى الأسبوع ١٢ أو ١٤. وقد تدوم نوبة البكاء هذه نحوًا من ثلاث ساعات. فعليك استشارة الطّبيب عندما يبكي طفلك دونما نجاح في تهدئته، لأوّل مرّة. ليس المغص ضارًّا لكنّك قد تسيئين التّشخيص، فتفوتك أعراض خطيرة.

إنّ الجوّ المحيط بالطّفل قد يدفعه أحيانًا إلى البكاء، إذ يجوز أن يشعر بالبرد. درجة حرارة غرفة الطّفل ينبغي أن تكون بين ١٦ ـ ٢٠ درجة مئوية (٦٥ ـ ٦٨ فهرنهايت)، وهي درجة الحرارة المناسبة للرّاشد إذا كان خفيف الثّياب.

تحاشي درجة الحرارة العالية، ولا تكدّسي فوقه أغطية الفراش. إذا كانت رقبة طفلك دافئًا أو رطبًا فقد تكون الحرارة التي حوله أعلى ممّا ينبغي. انزعي بعض الأغطية والثّياب ليبرد. أمّا إذا كان يتعرّق، فبمكنك وضع منشفة تحت ملاءة سريره لتمنحه بعض الارتياح. كما أنّ الأنوار القويّة قد تدفعه إلى البكاء. لذا، تأكّدي من أنّ المصباح (أو الشّمس) لا يسطع في عينيه حين تبدّلين ملابسه أو حفاضاته.

ينفر الطّفل من بعض النّشاطات فيلجأ إلى التّعبير عن استيائه بالصّراخ والبكاء، إنّما لا يمكنك التّغاضي عن هذه الأمور، إذ يجب أن تلبسيه، أو تبدّلي ملابسه، أو تحمّميه، أو تقطّري نقاطًا من الدّواء في عينيه وأنفه. على الرّغم من نفور معظم الأطفال من هذه الأمور، وجلّ ما يمكنك فعله هو إنجازها بأسرع ما يمكنك، ثمّ احتضان طفلك لتهدئته وتطييب خاطره.

قد ينعكس مزاجك الخاصّ على طفلك، فربّما يُنهكك التّعب مع حلول المساء، فتثيرك تصرّفات طفلك، ومشاكساته. لذا، اعلمي أنّ طفلك، غالبًا ما يستجيب لمزاجك، ويتفاعل معه، فحاولي أن تكوني أكثر هدوءًا، فهذا يريحك.

قد تدفع الجلبة والفوضى طفلًا حسّاسًا إلى البكاء. لقد تبالغين في تناقل طفلك أنت وزوجك، فتبدّلان له حفاضاته دونما داعٍ، وتحاولان إرضاعه تكرارًا، أو تناقشان أسباب بكائه بأصوات مرتفعة وقلقة، فيزيد كلّ ذلك من قلقه أيضًا وإثارته، فيبكي بكثرة. لذا، عندما لا يكون هناك من سبب ظاهر لبكائه، لا تحاولا احتلاق واحد، فمن المرجّح أنّه بحاجة إلى الاحتضان والعطف، لا غير.

مواجهة المغص

كلّ ما عليك فعله عند إصابة طفلك بالمغص المسائي، هو التّحلّي بالصّبر، وتحمّل الأمر. ويسهل ذلك متى علمت أنّ المغص لا يدوم، وأنّ طفلك ليس مريضًا، أو في حالة غير طبيعيّة، فلا تعذّبي نفسك. يكفي أنّ هذه الأشهر الثّلاثة ستكون عصيبة بالنّسبة إليك وإلى زوجك وطفلك. إنّما تذكّري النّقاط الثّلاث التّالية:

■ ابذلي جهدك لتهدئة طفلك، فدعيه يتحرّك، وقدّمي له وجبات رضاعة تكرارًا، ودلّكي له معدته، فهذه كلّها تساعد في بعث الرّاحة والهدوء في نفسه، لبعض الوقت.

■ لا تلجأي إلى الأدوية، فالأدوية لن تشفيه من المغص، بل إنّك عندما تقدّمين له مقادير كبيرة من الدّواء دونما مبرّر فعلي. على أيّ حال، إنّ داء المغص لا يضرّ وقد يخفّف على بعض الأولاد.

■ حاولي الخروج من البيت بعض الأمسيات، تاركة زوجك، أو قريبة كفوءة تثقين بها، للاعتناء بالطّفل، وذلك لتريحي أعصابك.

البكاء عند الطّفل الأكبر سنًّا

قد تلاحظين تحوّلًا بارزًا عند طفلتك، بعد بلوغها شهرها الثّالث، فقد تغدو أكثر وعيًا لما يجري حولها، وتتجاوب مع الأشياء، بل تولي معظم الأمور اهتمامًا كبيرًا، فتغدو أقرب إلى شخص ناضج. ولكنّها تواصل البكاء بكثرة، والأمر مستمرّ على هذه الحال لمدّة شهور قادمة. إنّما تتزايد معرفتك بأسباب بكائها ومسبّباته.

ستّة أسباب تحمل طفلتك الكبيرة على البكاء

يعتبر الجوع سببًا وجيهًا لبكاء طفلتك، فمع تقدّمها في السّنّ خلال عامها الأوّل، تغدو أكثر حركة ونشاطًا، كما تتحوّل إلى الطّعام الجامد ... وربّما تصبح منكمشة فيه بين ... لقد أصبحت حاجة تصنع النّشاط، فتعد لها وجبة خفيفة مصحوبة ببعض الشّراب، الحيويّة والنّشاط ويبعث فيها السّعادة.

يغدو القلق سببًا جديدًا للبكاء، بعد شهرها السّابع أو الثّامن، إذ تكتشف طفلتك، حينئذٍ، اعتمادها عليك، وارتباطها بك، فتمثّلين لها «قاعدة الأمان» وهي تستعدّ لاكتشاف العالم، والتّجوّل في محيطها، شرط الاّ تغيبي عن نظرها. وقد تبكي إذا تركتها، أو غبت عن عينيها، فكوني صبورة وحاولي دفعها للتّعرّف إلى أناس جدد والتّأقلم مع أوضاع جديدة تدريجيًّا.

يغدو الألم النّاجم عن تلقي الصّدمات، أثناء تنقّل طفلتك، سببًا متكرّرًا لذرفه الدّموع، وغالبًا ما تكون الصّدمة سبب بكائها، وليس إصابتها بالأذى. لذا، فإنّ الاحتضان العطوف، وإلهاءها بلعبة ما، يساعدان على نسيان الأمر بسرعة.

تغدو رغبتها في التّصرّف على هواها سببًا للتّصادم، وذرف الدّموع، وبخاصّة بعد بلوغها سنتها الثّانية، ويجدر بك أن تتساءلي عمّا إذا كنت تسبّبين لها الإحباط دون داعٍ، أو تحاولين فرض إرادتك عليها أحيانًا. إنّما هناك حالات معيّنة يتحتّم عليك التّصرّف خلالها، لضمان سلامة طفلتك، وإن رغمًا عنها. فإذا بلغ بها الغضب حدّ انفجار ثورتها، فلا تصرخي في وجهها، ولا تحاولي إقناعها ومحاججتها، أو معاقبتها، بل إنّ أفضل الأساليب هو تجاهل ثورتها كلّيًّا. فمتى هدأت، وذهب عنها الغضب، امحي ما كنت تفعلينه (انظري ص ١٧٠).

يغدو الإحباط النّاتج عن محاولة طفلتك القيام بأمور تفوق قدراتها، أكثر فأكثر، سببًا من أسباب بكائها. وبالطّبع لا يمكنك فعل شيء حيال ذلك، إنّما تستطيعين تسهيل بعض الأمور عليها، كأن تضعي أغراضها في مكان تستطيع الوصول إليه. ويبقى إلهاؤها أفضل حلّ لمكافحة البكاء؛ لذا، قدّمي لها دمية أو لاعبيها، وسرعان ما تنسى الدّموع وبإمكانك مساعدتها في محاولاتها، إنّما لا تنفذي الأمر بنفسك.

تعبّر طفلتك عن الإرهاق بالتّململ والحساسيّة المفرطة، فتصدر أصواتًا تشبه صهيل الخيل، ثمّ بالبكاء. عند نهاية عام طفلتك الأوّل، تغدو حياتها مليئة بالتّجارب الجديدة، فتستنفد طاقاتها في محاولة لإشباع حماستها، فعليك مساعدتها على الهدوء، والنّوم، بإجلاسها في حضنك وسرد قصّة لها، مثلًا. (ص ١٢٤ ـ ١٢٥)

سؤال وجواب

«يسبّب بزوغ كلّ سنّ عند ولدي الدّارج (في بداية مرحلة المشي) أيامًا من البكاء، فكيف أساعده على تخطّي الأمر؟»

لا تثير الأسنان الأماميّة كثيرًا من المتاعب، عادةً، إنّما قد يسبّب بزوغ الأضراس الكثير من الألم فيعاني من سيلان لعاب كثيف، وقد يحمرّ خدّاه ووجنتاه. ومن أساليب المساعدة:

■ افركي لثته بإصبعك الأصغر.

■ قدّمي له شيئًا متماسكًا ليضغط عليه بفكّيه، كالجزر بعد تبريده في الثّلاّجة.

■ إذا كنت تملكين حلقة للأسنان تُملأ بالماء ليعضّ عليها طفلك، فضعيها في الثّلاّجة، وليس في الفريزر كي لا يتجمّد الماء.

■ تحقّقي من عدم وجود أطراف حادّة أو نائتة في ألعاب طفلك الصّغير الصّلبة.

■ تفادي إعطاء طفلك جرعات متكرّرة من الأدوية، أو هلام معالجة شقّ الأسنان (التّسنين).

نوم الطفل

تنال طفلتك كفايتها من النّوم، لكنّ المشكلة تكمن في أنّها تنام عندما يحلو لها، وليس وفقًا لرغباتك أنت، ممّا يؤدّي إلى استيقاظك ليلاً لتلبية حاجاتها، فتعانين من قلّة النّوم لعدّة أسابيع، إلى أن تتّخذ طفلتك نمطًا من فترات النّوم يناسبك. وقد تظهر مشكلات جديدة بعد بلوغها شهرها التّاسع، فتتعلّق بك، وترفض أن تتركيها تنام وتذهبي أنت وتنامي بدونك، أو يتضمّن نظام نومها فترة من اليقظة خلال اللّيل. لكنّ استباق الأمور، من جانبك، باختيار نشاطات تدفع إلى الاسترخاء، وتتمّ على العطف لدى ممارستها في نفس الوقت كلّ مساء عند بلوغ طفلتك منتصف سنتها الأولى، قد يساعد على تجنّب المتاعب لاحقًا، كما أنّه يمنحها الإحساس بالأمان، الّذي تسعى إليه. ويظلّ النّوم خلال النّهار ضرورة لطفلتك إلى أن تبلغ العامين ونصف العام، وربّما إلى ما بعد ذلك، إذ تكون حياة طفلتك الدّارجة مليئة بالنّشاط والحيوية والإثارة، فتحتاج إلى إغفاءة عند الصّباح، أو قيلولة بعد الظّهر، لتدفع عنها الإرهاق والانزعاج.

عدّة النّوم

إنّ شراء سرير لطفلك يتطلّب توظيف مبلغ لا بأس به من المال، لذا عليك البحث عن النّوعيّة الجيّدة والسعر المناسب، واستشارة صديقاتك اللّواتي سبق واشترين أسرّة لأطفالهنّ. وإذا اشتريت سريرًا مستعملاً، فاحرصي على عدم احتواء طلائه الرصاص، وعدم انكسار مقابضه حين ترفعينه بواسطتها. كما أنّك بحاجة إلى عدد وافر من أغطية الأسرّة القابلة للغسل في الغسّالة الكهربائيّة. ويوفّر اللّحاف المحشوّ بالرّيش الدّفء للطّفل. وللملاءات القطنيّة والبطّانيّات الصوفيّة حسنة، فإنّك تزيليها أو تنقصين منها بحسب الحاجة، فلا يشعر طفلك بالحرارة الزّائدة أو البرد

المهد: ينام طفلك في هذا السّرير من سنّ الثّلاثة أشهر إلى أن يبلغ عامه الثّالث. فالأفضل أن تنفقي أموالك على شراء سرير متين متقن الصّنع، لأنّ تأمين سلامة طفلك أمر رئيسي

أين تنام طفلتك

إنّ شراء مهد نقّال يشدّ على هيكل ذي عجلات لصفقة جيّدة. فهو يوفّر لطفلتك مكانًا تنام فيه ليلاً ونهارًا، كما أنّه وسيلة ممتازة للتّنقّل بها خارج المنزل. وهو يغنيك عن المهد الثّابت. وعليك استخدام ملاءات وبطّانيّات، أو لحاف محشوّ بالرّيش، بحجم المهد المتنقّل. إنّما عليك شراء بطّانيّة في كلّ الأحوال تلفّه بها

يجب أن تكون آليّة خفض الجانب مصمّمة بشكل لا يسمح لطفلك أن تنزل الجانب بنفسها

يحمي ناعق الصّدمات رأس طفلك فيما لو صدم جوانب المهد، كما أنّه يمنع عنها تيّارات الهواء

تأكّدي أنّ القطع المعدنيّة المتعلّقة بمفاصل الفراش بحذافيرها، إذ يجب أن يلائم المهد تمامًا، كي لا يعلق وجه طفلك، أو رأسها، بين الفراش وهيكل المهد

تنبّهي إلى الحوافّ الحادّة وزيديها مستعملة ورق الصّنفرة (ورق الزّجاج) إذا دعت الحاجة

يوفّر وضع شرشف مصنوع ١٠٠٪ من القطن، وملائم لحجم السّرير، الرّاحة لطفلتك

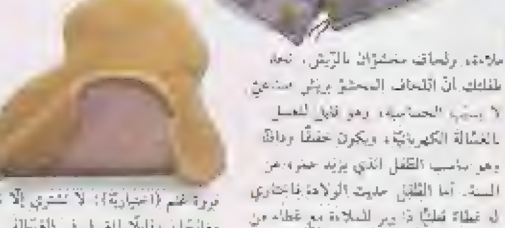
يجب ألاّ تقلّ المسافة بين قاعدة الفراش وحافّة الجانب عن ٥٩,٥ سم (قدمين)، كي لا تتمكّن طفلتك من تسلّق الجانب والخروج. لهذا ينبغي أن تكوني قادرة على خفض قاعدة الفراش

يجب ألاّ يكون الفراغ بين القضبان أقلّ من ٢,٥ سم (بوصة واحدة)، كي لا تحشر ذراع طفلتك، أو ساقها، بين قضيبين، كما يجب ألاّ يزيد الفراغ عن ٦ سم (٢,٥ بوصة)، كي لا يكون بمقدورها الخروج، عن طريق إخراج قدميها أوّلاً

تمكّنك المقابض من نقل طفلك أثناء نومه

أغطية سرير طفلتك

اختاري فراشًا وغطاءً ذا غلاف من نسائي. ويكون ذا ثقوب تسمح بمرور الهواء، حتّى إذا انقلبت طفلتك على وجهها لا ينقطع الهواء عن فمها وأنفها.



ناعق الصّدمات يمنع تيّارات الهواء عن طفلتك، ويقيها الصّدمات، وقصّي الأربطة عند شرائه، بحيث لا يزيد طولها على ١٨ سم (٧ بوصات).

ملاءة، ولحاف محشوّان بالرّيش، تعد طفلتك أن اللّحاف المحشوّ بريش مصنوع لا يسبّب الحساسيّة، وهو قابل للغسل بالغسّالة الكهربائيّة، ويكون خفيفًا ودافئًا وهو مناسب الطّفل الّذي يزيد عمره عن السنة. أمّا الطّفل حديث الولادة فاختاري له غطاء قطنيًّا ذا وبر للملاءة مع غطاء من نسيج مسامي، وتفادي زيادة السّخونة.

فروة غنم (اختياريّة): لا تشتري إلاّ نوعًا معالجًا، وقابلاً للغسل في الغسّالة الكهربائيّة انظري الصّفحة ١٢٥.

بعض اللعب لتزيين المهد



الدّمى المتحرّكة علّقي هذه الدّمى فوق طفلتك، بحيث لا تكون في متناول يدها، فتتفحّص الدّمى، ألوانها وحركاتها، التّسلية والمتعة

كتاب مرئي



دبّ دمية

مركز النّشاط يساعدها أن تنظر إلى رسوم كتاب، أو أن يشغلك إلى مهدها مركز النّشاط، أو أن تلهو بضغط مرآة أو ترى نفسها في مرآة غير زجاجيّة.

غرفة طفلتك

- حافظي على دفء الغرفة بحيث تكون حرارتها ١٦ ـ ٢٠° مئويّة، (٦٥ ـ ٦٨° فهرنهايت). وتعدّ التّدفئة المركزيّة أفضل وسائل التّدفئة.
- ضعي في غرفتها مصباحًا خافتًا، لتتمكّني من الاطمئنان عليها دون أن توقظيها أو تزعجيها أثناء نومها
- تحتاجين إلى أن تضعي جهاز إنذار في غرفة طفلتك، إذا كان منزلك فسيحًا أو كبيرًا، وتفضّل الأجهزة الّتي يمكنك حمل سمّاعتها معك.

توفير الأمان خلال النوم

- إيّاك أن تسمحي لطفلتك بالنّوم على وسادة قبل أن تبلغ الثّانية من العمر، فقد تسبّب اختناقها. ولتنم طفلتك على ظهرها
- انزعي أيّ مواد بلاستيكيّة أو مصنوعة من البوليثيلين تغلّف الفراش.
- لا تستعملي ملاءة بلاستيكيّة.
- لا تدعي الطّفل يشعر بحرّ زائد أو برد زائد.
- لا تدخّني. وليكن جوّ الطّفل خاليًا من التّدخين.

النوم خلال الليل والنهار

تنام طفلتك خلال أيامها الأولى فترات قصيرة، تتوزّع عشوائيًا بين الليل والنهار. وتبيّن لك اللّوحة أدناه، كيفيّة تطوّر نمط نوم طفلتك المحتمل. ويختلف الأمر بين طفلٍ وآخر، لذا، لا تقلقي إذا طال الأمر بطفلتك، قبل أن تعتاد على فترة من النّوم طويلة ليلًا، أكثر ممّا تتوقّعين.

تأكيد الفرق بين اللّيل والنّهار

أظهري لطفلتك الفرق بين معاملتك لها نهارًا، ومعاملتك ليلًا، منذ البداية، لتساعديها على تعلّم متى يكون وقت اللّعب، ومتى يكون وقت النّوم. دعيها تنام في المهد المتنقّل، أو في عربتها، نهارًا، موفّرةً المهد، أو السّرير الثّابت لرقادها اللّيلي.

بإمكانك وضع مهدها المتنقّل أو عربتها في بقعة ظليلة من الحديقة، أمام المنزل، ولا تنسي تشغيل الفرامل، ووضع ناموسيّة على المهد، لوقايتها من الحشرات. أمّا إذا وضعتِها داخل المنزل، فامنعي دخول الحيوانات الأليفة إلى الغرفة حيث تنام. إنّما من غير الضّروري أن يكون المنزل هادئًا إكرامًا لها. عندما تستيقظ باكية، احمليها وحاولي أن تجعليها تستمتع بيقظتها، ما أمكن. خلال النّهار، لتساعديها على الرّبط بين ساعات النّهار المثيرة واللّعب واليقظة

أمّا ليلًا، فلفّيها جيّدًا ببطانيّة لتمنعي استيقاظها نتيجةً لتدلّي أحد أطرافها، واتركيها تنام في مهدها، إذا كان لديها واحد. عليك أن تُبقي الغرفة مظلمة، وعندما تستيقظ باكية احمليها وأرضعيها بسكون، محاولةً الإقلال من التّحدّث إليها، ما أمكنك. لا تغيّري لها حفاضها، إلّا إذا كان كثير البلّ أو القذارة، لتتعلّم تدريجيًا أنّ وجبات اللّيل ضرورة يفرضها وضعها الرّاهن، وليست أوقات أنس وتسلية، فيأخذ نمط نومها بالتّطابق مع نمط نومك، بمرور الأسابيع.

إغفاءات طفلتك الدّارجة

بعد بلوغها شهرها السّادس، تتعاظم أهميّة النّوم ليلًا لدى طفلتك، ويجب أن تكون متهيّئة ونعسة حين يحين وقت نومها ليلًا، لتنام طيلة اللّيل بلا انقطاع. وهي لا تزال بحاجة إلى بعض النّوم نهارًا، ليعطيها بعض الزّخم والطّاقة في مواجهة حياتها النّشيطة. ويظلّ هذا الأمر على حاله طالما هي طفلة دارجة، إنّما لا تدعي إغفاءاتها تطول، بل أيقظيها بعد مضيّ ساعتين على نومها (قد تستيقظ قبل ذلك من تلقائها). وقد تستيقظ غاضبة وتعِبة، إذا كانت قبل ذلك تغطّ في نوم عميق. لذا امنحيها بعض الوقت قبل دفعها للقيام بنشاط ما.

> **سؤال وجواب**
>
> **«يستيقظ طفلي ابن عشرة الأشهر عند السّادسة صباحًا، ويرفض النّوم ثانيةً. هل بإمكاننا فعل شيء حيال ذلك؟»**
>
> إنّ الاستيقاظ باكرًا يعني، على الأرجح، أنّ طفلك نال كفايته من النّوم. لذا، ضعي بعض الدّمى في سريره كلّ ليلة ليشتغل بها بعد استيقاظه في اليوم التّالي، لبعض الوقت. واتركي له بعض الماء في كوب لا ينسكب منه الماء إذا وقع، فقد يكون عطشًا عند استيقاظه. وعندما يملّ من ألعابه ويناديك، بدّلي له حفاضه، وضعي بين يديه مجموعة جديدة من الدّمى لإلهائه، فتكسبي ساعة نوم إضافيّة. وإذا اتّخذ من الاستيقاظ الباكر نظامًا يوميًّا، حاولي تعديل أوقات نومه خلال النّهار، بهدف تأخير موعد نومه ليلًا، وضعي ستائر سميكة في غرفته، كي لا توقظه الشّمس صباحًا.

كم ينام طفلي؟

سنّ الطّفل	ساعات اللّيل						ساعات النّهار														اللّيل			مفتاح اللّوحة
	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	
١ أسبوع																								
٣ أشهر																								ساعات النّوم اللّيلي
٦ أشهر																								
١٢ شهرًا																								ساعات النّوم النّهاري
١٨ شهرًا																								
سنتان																								
٣ سنوات																								

لفّ المولود الحديث

يرتاح طفلك أكثر إلى النّوم، إذا كان ملفوفًا، بعناية وترتيب، ببطانيّة، خلال أشهره الثّلاثة الأولى، لأنّه يشعر بالأمان والاطمئنان وهو في هذه الوضعيّة. لذلك لا تدلّي أطراف البطانيّة ولا تنزلق عنه عند استسلامه للنّوم، إذ إنّ انزلاق البطانيّة الفجائي يؤدّي إلى استيقاظه خائفًا.

كيفيّة لفّ الطّفل

طوي الزّاوية الثّانية ووضعها تحت طفلك

أبقي يدك تحت رأسه طيلة الوقت

١ احملي طفلك إلى كتفك، بينما تجهّزين البطانيّة وهي في حضنك، تتضمّن الضّلع الأطول للمثلّث النّاتج من ثني البطانيّة على إحدى فخذيك، مع ترك الرّأس المقابل متدلٍّ من فخذك الأخرى.

٢ ضعي طفلك على ركبتيك، وأسندي رأسه بحيث تكون رقبته بمستوى حافّة البطانيّة، ثمّ اجذبي جانب البطانيّة الّذي يطلّ بعيدًا منك، بحيث تكون البطانيّة مشدودة.

٣ أدخلي زاوية البطانيّة تحت مؤخّرة طفلك، بحيث تكون البطانيّة ملساء، ثمّ شدّي طرف البطانيّة الآخر وأدخليه تحت طفلك، ثمّ اثني طرفها الأسفل، وضعيه تحت مؤخّرته، بحيث تكون البطانيّة مرخيّة في تلك النّاحية.

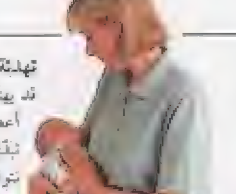
وضع طفلك لينام

يكون الطّفل بعد أن يُلفّ ويهدأ مستعدًّا للمهد والنّوم. يعتقد الأطبّاء أنّ أكثر وضعيّة نوم للطّفل أمانًا هي النّوم على الظّهر. ما من دليل على أنّ الطّفل يميل إلى التّقيّؤ أو الاختناق في هذه الوضعيّة. الأطفال الّذين ينامون على بطونهم يواجهون نسبة أعلى من خطر الموت المفاجئ، [illegible] وضعيه على جانبه [illegible] أن تمتدّ ذراع [illegible] الّذي ينام عليه [illegible] فلا يستطيع الانقلاب على بطنه بعد ثلاثة أشهر، يستطيع الطّفل أن ينقلب على الوجه الّذي يريد. [illegible] الوضع الّذي تضعينه به. دائمًا لينم الطّفل على ظهره.

[illegible] أو ملاءة [illegible] من الانقلاب

الخلود للنوم

إنّ شعور طفلك بامتلاء معدتها كافٍ لحملها على النّوم. إنّما قد تحتاجك بعض الأحيان لتساعديها على الاسترخاء. لذا، تصرّفي بهدوء وثقة، عندما تحاولين تهدئتها وحملها على النّوم. فلا تدغدغيها، أو تهزّيها، أو تقومي بأيّة حركة مفاجئة، فهي تحتاج إلى فترة من الهدوء بين ذراعيك، لتشعر بالأمان والاطمئنان فتسترخي وتنام.



تهدئة أعصابها عن طريق الملامسة

قد يهدّئ تدليك معدة طفلتك، بإيقاع ثابت، أعصابها، ويحملها على الاسترخاء، فتنام. تبنّي الإيقاع، وإلّا انزعجت، وأفاقت، ولا تتوقفي عن التدليك إلى أن تغفو

المصّ

يرتاح طفلك إلى المصّ، وتسكن أعصابه، بإمكانك تقديم إصبعك الأصغر النّظيف كي يمصّه، كما أنّه قد يمصّ قبضته. وبإمكانك، أيضًا، تقديم دمية له يمصّها، واحرصي على أن يكون لها شكل الحلمة الطبيعية. وبوسعك منعه عنه قبل بلوغه شهره الثّالث، فهو لن يفتقدها في هذه السّنّ.

الأرجحة جيئةً وذهابًا

أرجحي طفلتك جيئةً وذهابًا بين ذراعيك لتنام، وقد يتوجّب عليك المثابرة على ذلك فترة طويلة نسبيًا، إذ قد تستيقظ طفلتك عندما تتوقفين عن أرجحتها لتضعيها في المهد. إنّما يظلّ هذا الأسلوب من الأساليب النّاجحة لحمل طفلتك على النّوم.

أبقي ذراعيه تحت غطائه

إذا استيقظ طفلك كلّما حاولت وضعه في مهده لينام، حاولي حمله على حضنك بواسطة (شيّالة) الحمل. وسوف تهدّئه حركة جسدك، والاهتزازات النّاجمة عنها، والتصاقه بك. تلقائيًا. (انظري الصّفحة ٨٥).

نمط نوم طفلتك الكبيرة

بعد بلوغها شهرها السّادس، تكون طفلتك أكثر ارتياحًا في الخلود إلى النّوم، إذا تمّ ذلك بنفس الشكل عند نفس الوقت كلّ مساء، إذ يعشق الأطفال الرّتابة. وابتداءً من هذه المرحلة تبدي طفلتك ممانعة في النّوم، إذا كانت في محيط غير مألوف، ويتأثّر نمط نومها، أكثر فأكثر، بالتغيّرات في حياتها النّهارية، كتلك التي تحصل في أيّام العطل. لذا، حاولي المحافظة على رتابة حياتها، حتّى عندما تكون خارج المنزل، واجعلي الفترة التي تسبق النّوم ممتعة ومسلّية لطفلتك. إنّما ابعدي الإثارة عنها كي تسترخي وتنام.

متى يحين وقت النوم

عليك تعيين موعد نوم طفلتك بالاشتراك مع زوجك، بحيث يناسب ذلك نمط حياتكما اليوميّة، وحافظي على ثبات هذا الموعد يوميًّا. وليكن الموعد متأخرًا، بحيث يكون كلاكما في المنزل، إنّما غير متأخر جدًّا كي لا يستهلك حملها على النّوم كامل مسائكما. لذا، يُستحسن أن يتمّ ذلك بين السّاعة ٦ و ٨ مساءً.

روتين فترة ما قبل النوم

١ ثابري على إجراء «طقوس» النّوم بالشكل نفسه، كلّ مساء. وباشري الأمر بجعلها تستحمّ فهذا يسلّيها، ويحملها على الاسترخاء. (أمّا إذا كانت تكره الاستحمام، فبإمكانك ملاعبتها بلطف لمساعدتها على الاسترخاء.

٢ إذا كانت طفلتك لا تزال تتناول رضعة حليب قبل النّوم، فأرضعيها في غرفتها، لتشعر بالأمان في مكان تألفه، فلا يتهيّأ لها أنّها أُبعدت عن المرح والحياة العائلية المتواصلة في المنزل إلى مكان منعزل لإجبارها على النّوم.

٣ ضعي طفلتك في سريرها، وبجانبها دبّ دمية أو دمية أخرى تحبّها، أو الدّمية التي ترغب في احتضانها.

٤ بإمكان زوجك أن يتولّى آخر جزء من عملية حمل طفلتك على النّوم، والذي يمتدّ نحو نصف ساعة، إذا رغب بذلك، فيحاول جهده أن يبعث في نفسها السّعادة، فتسترخي وتنام. وليحرص على المثابرة على نفس الأمور يوميًّا، كإشارة لطفلتك أنّ النّهار قد انتهى، وعليها أن تنام، وهكذا تتشاركان الأمر تمّ على ما يرام.

حركات إيقاعية

تؤدي أرجحة طفلتك جيئةً وذهابًا، وهي في مهدها المتنقّل، إلى إراحتها، وتحملها على النّوم، على الرّغم من أنّها ستواظب على محاولة رفع وجهها للنظر إليك. أمّا عندما تنام، فلا ترفعيها لوضعها في مهدها الثابت وإن كان الوقت ليلًا.

نزهة في السيّارة

إذا يئست من كلّ المحاولات لحمل طفلك على النّوم، ضعيه في المقعد المخصّص لركوبه السّيّارة، وخذيه في نزهة بالسّيّارة، حيث يرجّح أن تحمله الاهتزازات النّاجمة عن حركتها، إلى النّوم. وعندما تعودين إلى المنزل، احمليه وهو في كرسيّه إلى الدّاخل، وغطّيه ببطّانية لإبقائه دافئًا، ولا ترفعيه من الكرسيّ كي لا يستيقظ.

أقصر ما تلفّين به طفلك بطّانية خفيفة.

لفّ الطّفل

من الأطفال مَنْ لا يحبّون النّوم وأذرعهم ملفوفة. لا تقلقي إذا لففت طفلك لفًّا حريرًا (لكن ليس مشدودًا) ثمّ وجدت أنّه أخرج ذراعيه من اللّفّة. لن يتأذّى من البرد ولا ضرر من أن تتركي ذراعيه طليقتين عندما تلفّيه.

وسائل أخرى

يُعدّ إنشاد التهويدات، بينما تؤرجحين طفلك جيئةً وذهابًا، من أقدم الطّرق لحمل الأطفال على الاسترخاء والنّوم، ولن تزعج طفلك إذا لم تنشدي اللّحن كما يجب. وقد تفيدك أحيانًا الموسيقى المسجّلة على أشرطة، فوضع مسجّل يبعث الموسيقى الهادئة في غرفة طفلك قد يساعده على النّوم العميق في مرحلة نومه الخفيف، أو إذا كانت من النّوع الذي يستيقظ بسرعة لدى أدنى حركة أو صوت. أمّا بالنسبة للأطفال الذين يعانون صعوبة في النّوم، فقد يساعدهم على ذلك شريط مهدّئ، يُصدر أصواتًا كتلك التي سمعوها في الرّحم

٥ اقرأ لطفلك قصّة قبل النّوم، لحمله على الاسترخاء والرّقاد، ولا توقف القصّة إذا بدا لك أنّها لا تجيرك انتباهًا، إذ قد تكون تعبة فلا تستجيب لمرأى الصّور بفضولها المعتاد، لكنّ هذا لا يمنع أنّها تصغي إليك.

٦ دعي لطفلتك دميتها المحبوبة، أو التي ترغب باحتضانها، وقبّليها قبلة النّوم. ثمّ أطفئ النّور، أو استبدله بنور مصباح ليليّ خافت، ولا تغادر مسرعًا بل أمضِ بعض الوقت في الغرفة قبل مغادرتك.



سؤال وجواب

«هل من المستحسن أن ينام طفلي معنا؟»

إنّ نوم طفلك معكما يسهّل عليك مهمّة إرضاعه ليلًا، إنّما يجب ألّا يكون أحدكما، أنت وزوجك، قد تناول الكحول، أو منوّمًا ما، كي لا يقوى احتمال استثقالكما فوق الطّفل، دون أن تشعرا، وعليك وضعه بينكما كي لا يسقط خارج السّرير. أمّا عندما يكبر، فيعود القرار لكما، إنّما يفضّل أن ينام كلّ في سريره. كما أنّ الأمر قد يتحوّل عادة يصعب التّخلّص منها لاحقًا.

التّغلّب على مصاعب النّوم

وجبات الرّضاعة اللّيلية

حين يبلغ طفلك شهرها السّادس، يغدو بإمكانها الاستغناء عن الغذاء ليلاً، وحتى الصّباح. إنّما يمكن أن تثابر على نمط من الاستيقاظ اللّيلي طلبًا للغذاء. وإذا رغبت بفطامها عن هذه الوجبات اللّيلية، فلتعمدي هذه الوجبات تدريجيًا، ثمّ امنعيها كلّيًا. إنّما واصلي الذّهاب إلى غرفتها تلبية لندائها اللّيلي، وواصلي ملاطفتها إلى أن تكفّ عن البكاء وتنام.

حاولي ألّا تدعي طفلك تنام، وثديك أو زجاجة الرّضاعة في فمها، أثناء وجبة الرّضاعة، إذ يجب أن تعتاد على النّوم من تلقائها، ولا تتّكل على المصّ للاسترخاء والنّوم. حالما تغمض عينيها من حلمة ثديك، أو تلك الاصطناعية، ضعيها في فراشها.

قدّمي لها الحليب لترضع عندما تستفيق لبضع ليالٍ، إنّما قلّلي الكمّية التي تتناولها، ثمّ ضعيها في مهدها سواء نامت أم لم تنم، وقبّليها، ثمّ غادري الغرفة.

إذا كنت ترضعينها من ثديك، فعلى زوجك أن يتدخّل في هذه المرحلة، وإلّا شمّت رائحة حليبك، وحقّ لها أن ترضع. وإذا واصلت البكاء، فانتظري خمس دقائق قبل الدّخول عليها. وعندها، تدخلين ربّتي لها على ظهرها، وقبّليها لطمأنتها، ثمّ عودي إلى سريرك غير آبهة ببكائها.

واصلي تفقّد طفلك كلّ خمس دقائق، إنّما لا ترفعيها من فراشها، إلّا إذا بلغ بكاؤها الذّروة، وأعيديها إلى مهدها حالما تهدأ، قبّليها، ثمّ غادري الغرفة لبضع دقائق أخرى. وقد يستمرّ هذا الوضع نحو السّاعتين، إنّما عليك المثابرة على الرّغم من ذلك.

وفي خلال اللّيالي التّالية من إرضاعها، … بدلاً من ذلك محاولات مواجهة الاستيقاظ اللّيلي عند طفلك. ثابري على هذا المنوال، إلى أن تعتاد طفلك النّوم طيلة اللّيل بلا انقطاع.

الاستيقاظ ليلاً

يوفّر لك العمل المفصّل أدناه وسيلة لطمأنة طفلك، عند استيقاظها ليلاً، بأنّ كلّ شيء على ما يرام، وبأنّك لم تتخلّي عنها، وفي الوقت عينه تُفهمها أنّها لن تحظى إلّا بأقلّ قدر من الانتباه والرّعاية من قبلك في مثل تلك السّاعات اللّيلية. وإذا لم تتواصل نوبتها ليلاً خلال أسبوع، فاستشيري مرشدتك الصّحيّة.

إذا صدر عن طفلك بعض النّشيج ليلاً، فتريّثي قليلاً، علّها تعود إلى النّوم.

أمّا إذا بكت بانتظام، فادخلي غرفتها، وتحقّقي من أنّ كلّ شيء على ما يرام، أمّا إذا كان الأمر عكس ذلك، فحاولي إراحتها وتهدئتها. وقد يكفيها أن تدلّكي لها ظهرها، إنّما قد يتطلّب الأمر أن ترفعيها وتحضنيها من فراشها قليلاً حتّى يتحوّل بكاؤها إلى تنهّدات، أعيديها إلى مهدها، بحيث تكون آمنة ومرتاحة ودافئة، ثمّ قبّليها ليلة سعيدة، وعودي إلى فراشك.

وإذا واصلت بكاءها، أو … لتطمئنيها. إنّما انتظري خمس دقائق قبل أن تمضي لمواساتها.

وعندها تفقّديها … واتّرسي عليه، ولا ترفعيها إليك، إلّا إذا أخذ منها البكاء كلّ مأخذ. ثمّ أحكمي تغطيتها وغادريها.

واصلي تفقّدها هكذا كلّ خمس دقائق، إلى أن تخلد إلى النّوم مجدّدًا. وبعد مرور بضع ساعات على هذه الحال، قلّلي الوقت بين زياراتك لها إلى عشر دقائق، إنّما إيّاك أن تتركيها تبكي أكثر من ١٥ دقيقة. وهكذا، لأنّ المثابرة على هذا الحزم اللّطيف، … كفيلة بتعويد طفلك على نمط من النّوم أكثر ثباتًا.

عدم الاستقرار في موعد النّوم

بعد بلوغ طفلك شهرها التّاسع، اتّخذي أسلوبًا معيّنًا من الملاطفة والمعاملة معها، وحافظي عليه. وإذا تشكّل لدى طفلك عادة عدم الاستقرار عندما تضعينها في المهد، فإنّ أسبوعًا من اتّباع العمل المفصّل أدناه كفيل بالتخلّص من هذه العادة. وسرعان ما تفهم طفلك أنّك ستستجيبين لصراخها، إنّما لن تسمحي لها بالنّهوض من الفراش.

حافظي على نمط رتيب عند موعد النّوم، محوّلة هذه الفترة إلى فترة ممتعة لطفلك، وباعثة على استرخائها، وطافحة بمحبّتك لها في آن واحد. وإذا بكت حين مغادرتك، عودي إليها وقبّليها لطمأنتها، إنّما لا ترفعيها إليك، ولا تبقي معها أكثر من برهة.

وإذا بكت مرّة أخرى، … لطمأنتها، إنّما تريّثي خمس دقائق قبل أن تعودي إليها مجدّدًا.

عندما تعودين إليها تحقّقي من عدم وجود خطب ما، كأن يكون هناك ما يثير انزعاجها، أو أن يكون حفاضها مبلّلاً. فإذا كان الأمر على ما يرام، ربّتي على ظهرها لتهدئتها، وقبّليها مجدّدًا، ثمّ أحكمي استلقاءها، وبعدها غادري. واحذري، كوني حازمة معها وصارمة في آن واحد. لا تترفّقي في معاملتها إذ تكون طفلك أقوى إرادة منك في هذه المرحلة، فتتمكّن من …

وإذا واصلت البكاء، ثابري على تفقّدها بإطلالة وجيزة عليها كلّ خمس دقائق. وبعد انقضاء نصف ساعة على هذه الحال، باشري بالمباعدة بين زياراتك لها، إنّما لا تتركيها تبكي وحدها أكثر من ربع ساعة.

سوف تلاحظ طفلك تدريجيًا أنّ المكافأة القليلة التي تحصل عليها لها كلّ حين، لا تساوي كلّ العناء الذي تتكبّده في البكاء، فتخلد إلى النّوم.



لا تستطيع وليدتك الحديثة البقاء مستيقظة، وحتى نامت لا يوقظها شيء حتى تنال كفايتها من النّوم.

اللّباس والملابس

يحتاج طفلك خلال أسابيعه الأولى إلى تبديل ملابسه مرارًا، وقد يكون عليك أن تبدّلي ملابسه، كلّما بدلت حفاضه. لذا، ستحتاجين إلى الكثير من الملابس ذات القياس الأصغر. وبإمكانك استعارة بعض الملابس الّتي كانت لأطفال أقاربك وصديقاتك. عند هذه المرحلة. أمّا حين يبدأ طفلك بالمشي فتحتاجين إلى ملابس مريحة له، لا تعيق حركته، قدر الإمكان. وبما أنّ طفلك ينمو بسرعة في هذه السّنّ، فلا حاجة بك إلى ملء خزانته بالملابس، والأحذية، أو شراء أفخر الملابس له، لأنّ ملابسه ستضيق عليه قبل أن تبلى. لذا، يفضّل أن تشتري له بعض الثّياب، كلّ حين، وتستبدليها بأخرى جديدة عندما تضيق عليه. اختاري ثيابه بعناية بحيث تكون السّراويل، مثلًا، سهلة الرّبط وليّنة ومرنة، ممّا يساعده على تعلّم ارتداء الثّياب وخلعها بنفسه. والأهمّ من ذلك أن تكون قابلة للغسل في الغسّالة الكهربائيّة، إذ لا مجال لأن يراعي طفلك ملابسه في هذه السّنّ فيبقيها مرتّبة ونظيفة، ويبقى هو ساكنًا. يجب ألّا تكون الثّياب عائقًا له، ولك

شراء ملابس طفلك

ينبغي أن تكون ملابس الطّفل الصّغير سهلة الارتداء، وقابلة للغسل في الغسّالة الكهربائيّة، ويفضّل أن تكون مصنوعة من الألياف الطّبيعيّة، لأنّ هذه الألياف تسمح لطفلك بتنظيم حرارة جسمه على أحسن وجه. لا تستعملي المساحيق العضويّة، أو مكيّفات النّسيج عند غسل ملابس طفلك، فقد تسبّب له هذه الموادّ تخرّش الجلد، وتعدّ البدلات الّتي تغطّي كامل الجسم العنصر الأساسي في ملبسه، منذ الولادة وحتّى الشّهر السّادس.



ابحثي عن بدلات يدخل القطن في تركيبها بنسبة عالية

قفازات راحة

قبعة صوفية

يحتاج طفلك في الأيام الباردة إلى قبّعة صوفية تُربط تحت ذقنه، وإلى قفازات راحة تُربط إلى بدنه، لمنع فقدانه حرارة جسده. أمّا في الطقس الحار، فيحتاج إلى قبّعة لدرء حرارة الشمس.

بدلة لكامل الجسم

ابحثي عن بدلات لها أزرار عند الصّدر، وعند التقاء الفخذين بالجذع، فهذا أسهل الأنواع ارتداءً. إنّما تجنّبي القفازات الرّاحية الّتي تُربط إلى الأكمام، إذ يجب أن يتعلّم طفلك استعمال يديه، وبما أنّ البدلة الضّيقة قد تشوّه نموّ عظامه، لذا ألبسيه دومًا بدلة فضفاضة.

الشترة

ابحثي عن سُتَر ذات ياقات واسعة وأكمام عريضة، أو بشكل مغلّف لتسهيل إدخال الرأس، واحرصي على أن تكون مصنوعة من القطن، أو الصّوف القصير ...

كنزة صوفية

تجنّبي الكنزات (السويترات) المصنوعة من الموهير، أو الصّوف الكثير الزّغب، والكنزات ذات القُرز الواسعة، كي لا تعلق بها أصابع طفلك

حاجات أساسيّة لوليدك الحديث

اشتري الأغراض التالية من قياس ٦٠ سم، في المرحلة الأولى، ثمّ زيدي عددها بحسب حاجاتك. ستحتاجين إلى:

- ثماني بدلات لكامل الجسم، على الأقل
- ستّ سترات
- كنزتين صوفيّتين
- حلّتين للنوم
- زوجين من الجوارب
- زوج من الأحذية المناسبة للأطفال
- قفازات راحة
- قبّعة شمسيّة، أو أخرى صوفيّة
- ملابس لخارج المنزل (شتاءً)

تعدّ لباس النوم، أو بدلة لكامل الجسم، لباسًا مثاليًا لوليدك الحديث أثناء نومه. أمّا حين يكبر فبإمكانك إلباسه حلّة نوم ذات ساقين، تبقيه دافئًا، وتوفّر له مجالًا كافيًا لمدّ ساقيه

بدلة نوم

يفضّل أن يكون من القطن مئة بالمئة

يمكنك وجود خيط ساحب من الوسط، إلى تغيير حفاض طفلك بسهولة

لباس نوم

ذات مظلّة للخروج من المنزل وهي تمنع وصول الرّيح إلى جسد طفلك وتحبس طبقة من الهواء الدّافئ حول جسده

جوارب
يجب أن تكون واسعة ومرنة

يجب ألّا يكون المطاط حول ساقي طفلك ضيّقًا

يسهّل وجود أزرار بين السّاقين تغيير حفاض طفلك

ملابس لخارج المنزل
ألبسي طفلك طبقة زائدة من الملابس عند مغادرة المنزل، لئلّا يفقد حرارة جسمه بسرعة

أحذية قماشيّة ذات مطاط
وهي مفيدة في الطّقس البارد، قبل أن يكون بمقدوره المشي. إنّما يجب أن تكون الأحذية واسعة من الدّاخل.

تمنح بدلة قطنيّة
قصيرة الأكمام، وبلا ساقين، طفلك البرودة في الطّقس الحارّ.

كيفية إلباس الطفل

تُعدّ عملية تغيير ملابس طفلك فرصة له، ليتعرّف إلى جسده، عن طريق ملامستك وملاطفتك لبشرته. ومن المحتمل أن ينفر طفلك من تبديل الملابس، إنّما عليك استشراحه ليحبّ ذلك، عن طريق الإكثار من تقبيله واحتضانه ومداعبته بأنفك ومحادثته، والأهمّ من ذلك، أن تكوني شديدة اللّطف معه. لتغيير ثيابه عليك جمع كلّ الملابس الّتي ستحتاجين، وفتح أزرارها، ثمّ وضع طفلك على البساط المعدّ لتغيير ملابسه



إلباسه سترة

١ امسكي بالسترة بحيث يواجهك صدرها، واجمعيها بين يديك، ثمّ ضعي حافتها الخلفية على قمة رأس طفلك



ضعي الحافة الخلفية على قمة رأس طفلك





٢ أنزلي حافّة السّترة الأمامية بسرعة وخفّة نحو ذقن طفلك، جامعة كلّ السّترة بيدك، وموسّعة فتحة الرّقبة قدر استطاعتك، كي لا ينجرف القماش فوق وجه طفلك ويزعجه

٣ ارفعي رأس طفلك، وجسده الأعلى، بلطف واسحبي طرف السّترة الخلفي نزولاً، لتصبح السترة بمستوى رقبته، وتتدلّى خلف كتفيه. ثمّ مدّدي طفلك مجدّدًا على البساط مراعية ألاّ يرتخ رأسه، أو يتدلّى نحو الخلف أثناء ذلك.

٤ إذا كان لسترة طفلك أكمام، فأدخلي أصابعك لشدّ أحد الكمّين، ومطّي الفتحة موسعة إيّاها، ثمّ استعملي يدك الأخرى لتدخلي قبضة طفلك في الكمّ، لتصل أصابع يدك الأولى

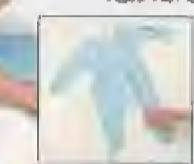
٥ أمسكي قبضة طفلك بيدك الأولى، ومطّي الكمّ أو سحبه فوق ذراعه بيدك الأخرى. بعدها، اسحبي السّترة نزولاً إلى ما تحت ذراعه، وكرّري الأمر نفسه مع الكمّ الآخر، واحرصي دومًا على لفّة ومعالجة السّترة، وليس طفلك

٦ شدّي السّترة نزولاً فوق بطنه، ثمّ ارفعي نصفه الأسفل من كاحليه، واسحبي ظهر السّترة نزولاً. بعدها، أغلقي أزرار ما بين ساقيه.

إلباسه بدلة لكامل الجسم

١ ارفعي طفلك، وضعه فوق بدلة تغطّي كامل الجسم، بحيث تكون البدلة مبسوطة فوق البساط المعدّ لتغير الملابس، وصدرها نحو الأعلى، وكلّ أزرارها مفتوحة. ضعي طفلك على البدلة، بحيث يكون عنقه بمستوى فتحة العنق في البدلة

إن إلباسه سترة تحت البدلة أمر ضروري، إلاّ في حال الطقس الشديد الحرارة



اسحبي بدلة لكامل الجسم

أدخلي يد طفلك في الكمّ

٢ اجمعي كامل نسيج إحدى ساقي البدلة بين يديك، لتقدّر الطّريق إلى موضع القدم في البدلة سالكة، ثمّ أدخلي قدم طفلك، واحرصي على وصول الأصابع إلى موضعها من البدلة، ثمّ اسحبي ساق البدلة نحو الأعلى. وكرّري الأمر نفسه مع السّاق الأخرى

٣ أدخلي إبهامك وسائر أصابعك عبر فتحة الرّسغ في كمّ بدلة طفلك، واجمعي نسيج الكمّ فوق أصابعك، ثمّ وسّعي فتحة الكمّ ما أمكن، وأدخلي قبضة طفلك بواسطة يدك الأخرى في فتحة الكمّ

تحقّقي من أن أصابع قدمي طفلك غير عالقة، أو ملتفة ضمن القماش

٤ امسكي يد طفلك بين إبهامك وسائر أصابعك، ثمّ اسحبي كمّ البدلة من فوق أصابعك، وعبر ذراعه باتّجاه كتفه، وبهذه الطّريقة تفادين احتمال أن تعلق أصابعه، أو أظافره بالقماش

٥ إذا كانت البدلة واسعة القياس، فاثني الكمّين قليلاً ليتمكّن طفلك من استعمال يديه، فيكتشف ويتعرّف إلى جسده.

٦ زرّري كلّ الأزرار مبتدئة بتلك الّتي حول الفخذين، وبين السّاقين، صعودًا حتى الرّقبة.

نزع ملابس الطفل

قد يشعر طفلك بالضعف من جرّاء إحساسه بالهواء البارد يلفح بشرته في أثناء خلعك ملابسه. لذا، داعبيه بأنفك في بطنه العاري لتشجيعه، ومكّني بشرته بعض الدفء فيها، وليكن هناك منشفة في متناولك تلفّينه بها بعد نزع ملابسه، أو اسرعي في إلباسه فورًا. وعليك القيام بكلّ ذلك فوق بساط تغيير ملابسه.

نزع البدلة التي تغطي كامل الجسم

١ فكّي الأزرار وأمسكي بكاحل إحدى ساقيه، وانزعي ساق البدلة عنها. كرّري الأمر نفسه مع الساق الأخرى.

امسكي بكاحله عند نزع ساق البدلة

٢ فكّي أزرار سترته، ثمّ ارفعي نصفه الأسفل ممسكةً بكاحليه، وادفعي بالبدلة والسترة من تحته نحو رأسه إلى أبعد ما يمكنك.

كوني لطيفة في نزع ملابس طفلك

اسندي رأس طفلك

٣ أدخلي إحدى يديك في كمّه من جهة الكتف، وأمسكي بمرفقه ثم سحبي الكمّ من رسغه، وكرّري الأمر نفسه مع الكمّ الآخر.

٤ مرّري يدك تحت رأس طفلك وعنقه، وارفعي بها نصفه الأعلى، لتتمكّني من سحب البدلة تحته.

خلع السترة





١ أمسكي مرفق طفلك من تحت السترة، واسحبي القماش فوق قبضته، لتحرّري ذراعه. كرّري الأمر نفسه مع الكمّ الآخر.

٢ اجمعي كامل نسيج السترة بين يديك، كي لا يحتكّ بعنقه وجه طفلك عند نزع السترة.

٣ وسّعي فتحة العنق ما أمكنك، وارفعي السترة فوق وجه طفلك، ونحو مؤخرة رأسه بحذق ورشاقة.

٤ مرّري إحدى يديك تحت رأس طفلك وعنقه، لترفعي بها نصفه الأعلى، كي تنزعي السترة من تحته.

كيف يتعلّم ولدك ارتداء ملابسه بنفسه؟

قد يغدو ولدك قادرًا على نزع جواربه وقميصه في عامه الثاني، ويبدأ غالبية الأولاد بارتداء ملابسهم بأنفسهم في حدود عامهم الثالث. بإمكانك تعزيز هذه الاستقلالية عند ولدك، عن طريق شراء ملابس تسهل عليه معالجتها، والسماح له بأن يرتدي ملابسه وينزعها بنفسه على قدر إمكاناته.

طرق لمساعدة ولدك

- امنحيه قدر ما يشاء من الوقت - هذا إذا لم تكوني على عجلة من أمرك.
- ضعي ملابسه أمامه بنفس الترتيب الذي عليه ارتداؤها به.
- اشتري بنطلونات، أو تنانير (جونلات) ذات خصر مطاطي. وإيّاك أن تنسي مثلًا دون السنّ المدرسية بنطلونًا ذا سحّاب (سوستة) فقد يعلق فيه فالسحّاب يؤذي.
- ابحثي عن ملابس تُربط بواسطة أزرار كبيرة أو شرائط.
- علّمي ولدك أن يربط الأزرار من أسفل الثوب إلى أعلى.
- اسأليه عن القدم التي يُفضّل البدء بها، ثم ضعي علامة على فردة الحذاء الخاصة بهذه القدم، ليلبس كل فردة حذاء في القدم المناسبة لها.
- تفادي السترة ذات القبّعة والسحّاب (الأنوراك)
- عندما تضطرّين إلى مساعدة طفلك، حوّلي عملية الارتداء إلى نوع من اللعب، كأن تلاعبيه لعبة الاختفاء والظهور المفاجئ، أثناء تمرير الملابس على وجهه.
- متى أتمّ ارتداء ملابسه، أبقيه مرتبًا إيّاها وفق التسلسل.

اختيار الأحذية

يُفضّل أن يكون طفلك حافي القدمين أثناء تعلّمه المشي، إذ تسهل عليه حينئذ المحافظة على توازنه، كما أنّ السير بقدمين حافيتين يجعل قدميه سليمتين وصحيحتين.

ومتى غدا طفلك قادرًا على السير خارج المنزل، أصبح بحاجة إلى الأحذية. وعلى الرّغم من ذلك، حاولي جعله يمشي، ما أمكن، حافيًا. العضلات تسند القدمين، أمّا الحذاء فيحميهما فقط. وعليك شراء أحذية طفلك من اختصاصي بأحذية الأطفال، وهو يقوم بقياس طول وعرض قدم طفلك ليبيعك ما يناسبها. وعليك قياس قدم طفلك كلّ ثلاثة أشهر.

اشتري جوارب جديدة كلّما اشتريت لطفلك حذاء جديدًا، فإنّ الجوارب الضيّقة تُحدث نفس الضرر الذي تحدثه الأحذية الضيّقة.

المواصفات التي يجب توافرها في حذاء طفلك

يجب أن تكون المسافة بين إبهام قدم طفلك وحافّة الحذاء ما بين ٠،٥ - ١،٢٥ سم (٠،٢٥ إلى ٠،٥ برصة) لا أكثر ولا أقلّ

من الضروري وجود مساحة كافية لأصابع قدمي طفلك داخل الحذاء

شريط ناعم مع إبزيم

نعل مرن تتحرك معه أصابع الطفل

يجب أن يحصر الرّباط قدم طفلك، براحة، داخل الحذاء، ويفضّل لذلك استعمال إبزيم، أو شريط فلكرو، إذ يسهل على الطفل خلعه

يجب أن يكون باطن الأشرطة ناعمًا، كي لا تتآكل بشرة طفلك

أيّ نوع من الأحذية أشتري؟

يُعدّ أيّ حذاء مصنوع من التيل، أو الجلد، مناسبًا، بشرط أن تكون قدما طفلك قد قيستا بدقّة، وأن يناسبهما الحذاء طولًا وعرضًا. إلّا أنّ الأحذية المتهاودة الثمن، كالخفّ (السنيكرز) المصنوع من الكتّان، قد لا تتوافر بأحجام صغيرة، كما أنّ الأحذية العالية المطّاطية لا تتوافر عادةً بأنصاف قياسات، لكنّها ضرورية في الطقس الممطر. لذا اشتري حذاء منها وإن كان واسعًا، إذ بإمكانك وضع بطانة نعل. وعليك تفادي الأحذية البلاستيكية، فهي لا تتكيّف مع قدم طفلك، كما هي حال الجلد، بل تُجبر قدم الطفل على التكيّف معها.



طفلك يخلع ملابسه بنفسه

يستمتع طفلك، ابن السنتين، بمواجهة التحدّي المتمثّل بنزعه ملابسه بنفسه، هذا إذا مُنح القدر الكافي من الوقت.

استحمام طفلك وغسله

تُعَدّ المحافظة على نظافة طفلك جزءًا مهمًّا من العناية اليومية به، لكنّ بشرة طفلك طريّة وحسّاسة، إلى حدّ أنّ وظائفه الجسديّة نفسها ـ كالتعرّق، والتبوّل، وسيلان اللّعاب ـ قد تسبّب حكاكًا في بشرته، بل وربّما تسبّب التهابًا، بعد فترة من الزّمن. ومع تقدّم طفلك في السّنّ، يطرأ تغيّر نوعيّ على عمليّة استحمامه، إذ يباشر في تلطيخ شعره بالطّعام، وتلمّس الأشياء بيديه، فيلوّثهما من حفاضاته عندما تغيّرينها له. وبشكل عامّ، فإنّه يلوّث نفسه، ويمرّغ الطّعام على جسده. لذا، تهدف المحافظة على صحّة طفلك، عليك أن تسهري على غسله لإزالة البول والغائط والعرق والحليب والطّعام عن جسده، يوميًّا. وليس من الضروري إخضاع طفلك للاستحمام يوميًّا، إذ يكفي أن تنظّفي له وجهه ويديه ومؤخّرته، أو تمسحي جسده بإسفنجة مبلّلة بالماء والصّابون. إذا كان يفضّل ذلك، إنّما قد يحبّ طفلك الاستحمام، فيغدو الأخير جزءًا مهمًّا من حياة طفلك اليوميّة.

أدوات الاستحمام والاغتسال

هناك الكثير من المنتجات الّتي تهدف إلى تسهيل استحمام طفلك، لك وله معًا، إنّما يمكنك الاقتصاد في الإنفاق، عن طريق شراء الحاجات الضّروريّة فقط. إنّما لا يمكنك الاقتصاد في شراء المستحضرات، فشامبو الشّعر والصّابون والغسول (اللوسيون) والكريمات المعدّة للبالغين تحوي الكثير من المواد الكيميائيّة، ممّا يجعلها خطرة على بشرة طفلك الحسّاسة، لذا، احرصي على شراء مستحضرات خاصّة بالأطفال.

معدّات الاستحمام

مغطس للطفل

يسهّل عليك مغطس (بانيو) الطّفل عملك أثناء استحمام طفلك، إلى أن يغدو بإمكانه الاستحمام في مغطس البالغين (ما بين شهره الثّالث والسّادس). وعليك وضع مغطس الطّفل على ارتفاع مناسب، فوق مغسلة ماء، أو بإمكانك وضعه فوق منشفة على الأرض، والركوع بجانبه. أمّا إذا اشتريت منصّة خاصّة بمغطس الطّفل، فاحرصي على أن ترفعي المغطس إلى ارتفاع يناسبك.

وعاء عميق صغير لاحتواء الماء المغليّ البارد

لفائف من القطن

تحتاجين إلى بعض الماء المغليّ البارد، و[illegible] من لفائف القطن، لغسل عينَي طفلك وأذنيه ووجهه طيلة أشهره الستّة الأولى.

أرضية ماصّة

[illegible] الأرضيّة غير الزّلقة انزلاق طفلك

بساط مطاطي

يحتاج طفلك، متى غدا بإمكانه الاستحمام في المغطس الكبير، إلى بساط مطاطيّ ماصّ مخصّص للمغطس، كي يمنعه من الانزلاق على أرض المغطس، كما أنّ هذا البساط صالح للمغطس الصّغير إذا كان حجمه مناسبًا، موفّرًا بذلك المزيد من الأمان والثّقة، لطفلك ولك.

مئزر (مريلة) عازل للماء

إنّ نسيجًا من القطن ذا خلفيّة عازلة للماء ألطف على بشرة طفلك من نسيج متكوّن من البوليفينيل كلورايد.

مستحضرات لطفلك

سائل الاستحمام — غسول — زيت — مرطّب — مسحوق — شامبو — صابون — عيدان على رأسها حشو القطن — معجون أسنان بالفلورايد

[illegible]

الشّعر والأظافر والأسنان

تكفي فرشاة ذات شعر لطيف لمشط طفلك شعره، بعد بلوغه شهره الثّامن عشر، وعليك أن تختاري له مشطًا صغيرًا ذا أسنان مستديرة الرّأس، واحرصي على ألاّ يكون للمشط دبابيس أو حروف حادّة. يجب أن يكون **لمقصّ أظافر طفلك** رأس مستدير، ونصلان قصيران، كي لا تجرحي أو تطعني طفلك خطأً. يجب أن يكون رأس فرشاة أسنان طفلك صغيرًا، كما يجب أن يكون شعرها ناعمًا مستدير الرّأس، ولا فرق إن كان الشّعر من النّايلون، أو الشّعر الطّبيعي الخشن، فكلاهما جيّد. وبإمكانك أن تدعي طفلك يلعب بفرشاة خاصّة بالأطفال، إنّما عليك تنظيف أسنانه بفرشاة خاصّة بالأولاد، كما عليك تبديل تلك الفرشاة بانتظام، وسؤال طبيب الأسنان حول معالجتها بالفلورايد.

فرشاة ومشط لشعر طفلك

مقصّ أظافر

فرشاة أسنان

منشفة

خصّصي لطفلك، وحده، منشفة كبيرة ناعمة، وعليك وضعها أمام جهاز تدفئة، قبل البدء بحمّام طفلك، كي تصبح دافئة. وهناك بعض المناشف المزوّدة بقبّعات عند زاويتها، وهي مفيدة.

إسفنجة طبيعيّة

قطعة من قماش الفانيلة

خصّصي لطفلك قطعة من الفانيلة، أو إسفنجة طبيعيّة. وعليك غسل الفانيلة، بالغسّالة الكهربائيّة بانتظام، كما عليك أن تحرصي على ألاّ يضع أحد الأولاد الآخرين الإسفنجة بفمه.

نصائح حول تحميم طفلك الصّغير

- عليك أن تستعملي الماء المغليّ ثمّ المبرّد، لغسل عينَي طفلك، وأذنيه وفمه ووجهه، حتّى يبلغ شهره السّادس، فغلي الماء يقتل البكتيريا الموجودة فيه.
- لا تنظّفي إلاّ السّطوح الّتي يمكنك رؤيتها من بشرة طفلك، أي لا تحاولي تنظيف باطن أنف طفلك أو داخل أذنه، بل اكتفي بمسح المخاط، أو الصّملاخ، الظّاهر إلى الخارج، بلفافة رطبة من القطن، إذ قد تدفعين الأوساخ خطأً نحو داخل أنفه وأذنه.
- لا تحاولي مباعدة شفرَي فرج طفلتك لتنظّفي باطنهما، إذ ستعيقين تدفّق المخاط الّذي يدفع الباكتيريا نحو الخارج
- لا تدفعي قلفة طفلك نحو الخلف لتنظّفي تحتها، فقد تصاب بتمزّق، أو قد تسبّبين له الألم
- عندما تنظّفين طفلتك، إثناء تغيير حفاضها، نظّفيها من الأمام إلى الخلف، لكي تمنعي انتشار البكتيريا من الشرج إلى الفرج، ممّا يسبّب الالتهاب
- استعملي قطعة قطن جديدة لكلّ عضو من أعضاء طفلك عندما تنظّفين عينيه وأذنيه، كي لا تنقلي عدوى كامنة من أحدها إلى الآخر.
- نظّفي مؤخّرة طفلك آخر الأمر، دومًا، واستعملي عند كلّ مسحة لفافة جديدة من القطن، وبلّليها بالماء النّظيف

مسح وجه طفلتك وأذنيها ويديها ومؤخّرتها

يتضمّن ذلك تنظيف الأجزاء التي تحتاج إلى التنظيف من جسد طفلتك: يديها، ووجهها، وعنقها، والمنطقة التي يغطّيها الحفاض. وعليك القيام بذلك كلّ صباح ومساء، فهذا بديل مثالي عن استحمام طفلتك، وبخاصّة خلال أسابيعها الستّة الأولى، حينما يكون الاستحمام في معظم الأحيان مقلقًا لك، ولطفلتك. إنّما احرصي على أن تكون غرفة الاستحمام دافئة، واغلي بعض الماء، لغسل وجه طفلتك به، ثمّ اسكبيه في وعاء ليبرد. بعدئذ، اغسلي يديك، وضعي طفلتك فوق بساط تغيير الملابس والحفاضات، واخلعي كلّ ملابسها ما عدا السترة.

ما تحتاجين إليه
وعاء صغير، لوضع الماء المغلي ثمّ المبرّد، لتنظيف وجه طفلتك
وعاء من ماء نظيف دافئ
لفافات من القطن
مناديل ورقية
منشفة دافئة
معدّات تغيير الحفاضات
ثياب نظيفة

١ امسحي كلّ عين من عينيها بلفافة من القطن المرطّب بالماء المغلي، مبتدئة قرب الأنف، ومنتهية عند كرتي الخدّ. استعملي لفافة قطن جديدة عند كلّ مسحة، ثمّ جفّفي المنطقة بمنديل ورقي

امسحي الأوساخ والزهم خلف أذنيها

٥ افتحي أصابعها المقبوضة بلطف، لتمسحي يديها

٢ امسحي أذنيها بواسطة لفافات رطبة من القطن، ولا تحاولي مسح داخل أذنيها، بل اكتفي بمسح ظاهر الأذن، وخلفها، وعليك استعمال لفافة قطن جديدة عند كلّ مسحة. ثمّ جفّفي أذنيها بالمنشفة

٣ نظّفي الحليب واللّعاب عن وجه طفلتك، بمسح المنطقة المحيطة بفمها وأنفها، ثمّ امسحي وجنتيها وجبهتها وبعدئذ، نشّفي هذه المناطق كلّها بالمنشفة.

تنظيف جذمة حبل طفلك السرّي

تبقى جذمة حبل طفلك السرّي المتجفّفة في مكانها، إلى أن يبلغ طفلك يومه العاشر، أو نحو ذلك. وفي خلال هذه المدّة، تقوم القابلة بزيارتك يوميًّا لتنظيف الجذمة، أو تقوم بتعليمك كيفية تنظيفها، إذ إنّ تنظيفها بعناية يمنع نشوء العدوى، ويساعد على سقوطها. وسوف تنصحك القابلة بتجفيف الجذمة بلفافة من القطن، بعد استحمام طفلك.

ويتحتّم عليك، بعد سقوط الجذمة، تجفيف سرّة طفلك يوميًّا، كلّما نظّفت وجهه ويديه وأذنيه ومؤخّرته، وذلك إلى أن تلتئم كليًّا.

عليك استشارة القابلة أو المرشدة الصحّيّة إذ بدت سرّة طفلك حمراء، أو منتفخة، أو ملتهبة، أو إذ رشح منها بعض السائل إنّما من الطبيعي أن تنزف السرّة قليلًا، فلا تقلقي من جرّاء ذلك

١ استعملي لفافة من القطن المرطّب بقليل من كحول الجراحة، لمسح ثنيات الجلد المحيطة بالجذمة. (وبعد بلوغ طفلك أسبوعه الثاني، بإمكانك استعمال الماء المغلي ثمّ المبرّد).

٢ جفّفي المنطقة بلفافة جافّة من القطن، ثمّ رشّي القليل من مسحوق التالك الخاصّ بالأطفال على قطعة من القطن، ورشّي بها على سرّة طفلك، ليمتصّ المسحوق الرطوبة المتبقّية.

١ امسحي كلًّا من عينيها بقطعة جديدة من القطن

٣ أزيلي كلّ أثر للحليب واللعاب

٢ إياك أن تدخلي عودًا على رأسه قطعة قطن في أذن طفلتك

٤ نظّفي ثنايا رقبتها جيدًا

٤ امسحي بلفافة من القطن الرّطب خلف أذني طفلتك، وثنيات جلد رقبتها، إذ قد يسبّب لها العرق المتجمّع في هذه المناطق، الحكاك، ثمّ جفّفي الموضع جيّدًا

امسحي ظاهر يديها

٥ امسحي إبطها بقطعة جديدة من القطن الرّطب، بينما ترفعين ذراعها بلطف كي تنبسط طيّات البشرة، ثمّ جفّفي إبطها جيّدًا. بعدئذ، افتحي قبضتيها واغسلي كامل يديها، ظاهرًا وباطنًا وبين الأصابع، ثمّ جفّفيهما.

امسحي منطقة الطفلة التناسلية من أمام إلى خلف، دومًا

٦ ارفعي أسفل السترة لتنظيف سرّتها، والمنطقة التي يغطّيها الحفاض

إياك أن تسحبي قلفة القضيب نحو الخلف

٦ عليك تنظيف المنطقة التي يغطّيها الحفاض، لذا ارفعي سترة الطفلة، بعد فك أزرارها، ونظّفي مؤخّرتها بالطريقة المعتادة (انظري الصفحتين ١٥٠ ـ ١٥١) مستعملة لفافات من القطن مبلولة بمحلول أو بغسول خاصّ بالأطفال، ثمّ ضعي مرهمًا واقيًا على بشرة طفلتك، وألبسيها حفاضًا وثيابًا جديدة

تحميم طفلتك الصغيرة

لا يطول الأمر حتى تنمو لدى الأطفال رغبة الاستحمام، وقد تعتريك وطفلتك أوّلاً مشاعر متضاربة، فمن جهة تكره طفلتك نزع ثيابها، ومن جهة أخرى قد تشعرين ببعض الخوف والعصبية حين تمسكين جسدها الصغير والزلق. لذا، بإمكانك الاكتفاء بتنظيف يديها ووجهها وأذنيها إلخ... كما بيّنا، خلال الأسابيع الأولى، مع تحميمها في المغطس مرّة واحدة أسبوعيًا وغسل شعرها مرّة كل أسبوعين. وعليك أن تحرصي على أن تكون غرفة استحمامها دافئة. وبإمكانك الركوع، أو الجلوس، أو الوقوف، أثناء قيامك بالعمل، على ألا تسيئي لنفسك وجع الظهر.

ما تحتاجين إليه
مغطس للأطفال
بساط لتغيير الملابس فوطة
منشفة خاصة بحمام الطفلة
منشفة خاصة بغسل الشعر، إذا كنت ستغسلين شعرها
مئزر (مريلة) عازل للماء
وعاء من الماء المغلي ثم المبرّد، لغسل وجهها
طابات من القطن
سائل الاستحمام الخاص بالأطفال
معدات تغيير الحفاضات
مسحوق (بودرة) التالك الخاص بالأطفال (اختياري)
ثياب نظيفة.

التحضير للحمام

١ ضعي ماءً باردًا ثم حارًا، شيئًا فشيئًا، وافحصي سخونة الماء، بمرفقك. يجب أن تكون المياه دافئة وأن يكون عمق الماء نحو ١٠ سم (٤ بوصات)، ثم زيدي على الماء سائل الاستحمام.

٢ ضعي منشفة الحمام الخاصة بطفلك فوق بساط تغيير الملابس، وانزعي ثياب الطفلة فوقها، إلى أن تصل دور الحفاض.



٣ لفي طفلك بالمنشفة جيّدًا، وامسحي وجهها وعينيها بلفافة من القطن المبلول بالماء المغلي المبرّد.

سؤال وجواب

«هناك بقع قشرة جلبية قبيحة على فروة رأس طفلي ابن الأسابيع الأربعة، لماذا أفعل بشأنها؟»

إنّ هذا نوع من القشرة غير مضرّ. افركي فروة رأس طفلك بالزيت الخاص بالأطفال، واتركيها على هذه الحال مدّة ٢٤ ساعة، ثم مشّطي شعره برفق شديد وذلك بعد غسل القشور، فإذا لم تتحسّن حالته اطلبي من طبيبك أن يصف لطفلك مرهمًا.

غسل شعر طفلتك

١ احضني رأس طفلتك براحتك، ممدّدة جسدها فوق ساعدك، وحاشرة ساقيها بين مرفقك وجذعك، ثم صبّي الماء من المغطس برفق فوق رأسها، مستعملة يدك الأخرى. وقد تفرك رأسها، مع العلم بأن أصناف سوائل الاستحمام لا تعطّب بعضها، غسل الطفلة بالماء لاحقًا للتخلص منها

تصبي رش الماء على رأس طفلك

٢ ضمّي طفلتك إليك، وضعيها في حضنك، وجفّفي رأسها بالمنشفة لتجفيفه، مستعملة المنشفة الثانية.



تنظيف مؤخرة طفلتك

ضعيها فوق البساط، ثم انزعي حفاضها، ونظفي مؤخرتها (انظري الصفحتين ١٥٠ ـ ١٥١)

وضع طفلتك في المغطس



أمسكي بكتفها البعيد منك طوال الوقت

١ اخلعي عنها المنشفة، وهي في حضنك، ثم ارفعيها، وضعيها في المغطس، مسندة رأسها وعنقها على ساعدك، وممسكة كتفها وساعدها الأبعد منك بيدك، وبإحكام، وواضعة يدك الأخرى تحت مؤخرتها وفخذيها

٢ ابتسمي، وحادثي طفلتك طيلة مكوثها في المغطس، بينما تغرفين الماء وتسكبينه على جسدها بيدك الأخرى وإذا بدا عليها التشنّج تروّي في الأمر ما أمكنك.

دعيها ترفس برجليها، وتحرك يديها، وتستمتع بالاستحمام

إخراج طفلتك من المغطس وتجفيفها

١ إنّ إبقاء طفلتك الصغيرة في المغطس لدقيقتين أو ثلاث، مدّة كافية لتنظيفها. وعليك، من ثم، رفعها من الماء، عن طريق وضع يدك الحرّة تحت مؤخرتها، ويجب أن تمسكيها بإحكام، إذ تكون طفلتك زلقة بعد الاستحمام.

أسندي رأسها في لا يتدلى



٢ لفيها بالمنشفة وهي في حضنك، ثم احتضنيها بمنشفتها لتجف. بعدئذ، ضعيها على البساط، وجفّفي طيّات جلدها وألبسيها حفاضًا جديدًا.



٣ إذا كنت تستعملين مسحوق التالك، فعليك رشه على يديك، ومن ثم فرك طفلتك بهما. احرصي على أن تكوني رفقة ببشرتها أثناء ذلك.

الاستحمام في المغطس الكبير

يغدو طفلك جاهزًا لتجربة الاستحمام في المغطس الكبير، حين يبلغ شهره الثالث أو الرابع. ويسعد بعض الأطفال الانتقال إلى المغطس الكبير، وهم دون هذه السنّ. أمّا إذا لم يتعلّم طفلك الاستمتاع بالاستحمام بعد، فلا تستعجلي الأمور وواصلي تحميمه في مغطس الأطفال، وذلك حتى يصبح أكبر سنًّا. عليك وضع كلّ ما تحتاجين إليه بالقرب من المغطس الدافئ، عندما تحمّمين طفلك، ثم ضعي البساط المطاطي على قعر المغطس، واسكبي الماء البارد في الأخير، ثم زيدي الماء الحارّ ليغدو الماء دافئًا. بعدئذ، وبدّي طفلك على بساط تغيير الملابس، واغسلي وجهه وعينيه وأذنيه، مستعملةً الماء المغليّ المبرّد. بعدها انزعي ملابسه ونظّفي مؤخّرته.



ما تحتاجين إليه
بساط مطاطي للمغطس
مئزر عازل للماء
سائل المغطس الخاص بالأطفال، أو صابون وشامبو للأطفال (لست بحاجة إلى شامبو في كلّ مرّة)
منشفة كبيرة ناعمة
إسفنجة، أو قماشة ناعمة، خاصّة بطفلك
أدوات غسل وجه طفلك
أدوات تغيير الحفاضات
مغرفة ماء، وبعض اللّعب الأخرى للطفل الكبير
فرشاة أسنان للأولاد
ملابس نظيفة

تحميم طفلك

١ ضعي طفلك في المغطس على البساط المطاطي، وأسندي رأسه وكتفيه إلى ذراعك مبقيةً يديه في المغطس، وركبتيه أعلى من مستوى بطنه.

٢ إذا كنت تستعملين الصابون، عليك دلك أولاً الصابون على يدك، ثم فرك جسد طفلك بيدك. أمّا إذا استعملت سائل الاستحمام، فاكتفي بسكب الماء على طفلك.

رفع طفلك من المغطس

٣ اغسلي الصابون عن جسده بسكب الماء عليه، وحاذريه أثناء ذلك. أمّا سائل المغطس، فهو لا يتطلّب غسل موضعه.

ضعي يديك تحت إبطي طفلك عند رفعه من المغطس، وحاذري أن يزلق. ثم لفّيه بمنشفته، واحضنيه وهو في داخلها لتجفّ

غسل شعر طفلك

١ اغسلي شعر طفلك مرّة واحدة كلّ أسبوع، وعليك تبليل شعره بالماء أوّلاً. فإذا كنت تستعملين الشامبو، مرّري يدك التي تسند الطفل نحو الأمام، واسكبي في راحتها بعض الشامبو.

٢ أسندي رأس طفلك بيدك الأخرى، وافركي الشامبو على شعره بيدك الأولى. أمّا إذا كنت تستعملين سائل الاستحمام، فما عليك إلّا سكب بعض الماء في المغطس على شعره.

٣ أسندي رأس طفلك بيدك الأولى مجدّدًا، وامسحي الشامبو عن شعره بيدك الثانية بواسطة إسفنجة رطبة ومعتصرة جيّدًا، أو قطعة قماش ناعم.

راعي ميول وحاجات طفلك، لا يمانع في أن تبتلّ قبلًا أثناء اللعب

السّلامة أثناء الاستحمام

التزمي القواعد القليلة التالية دومًا:

- لا تتركي الطفل بمفرده في المغطس، ولا تذهبي بعيدًا عن متناوله، ولو لحظة، فقد ينزلق ويغرق في خلال ثوانٍ.
- لا تدعيه يقف على قدميه في المغطس، حتى عندما يصبح قادرًا على الوقوف بثبات، وعلى الرغم من وجود البساط المطاطي.
- تمكّني إحدى يديك من مراقبة دومًا لإسناد طفلك إذا انزلق، حتى عندما يغدو بمقدوره الجلوس بثبات.
- البساط المطاطي ضروري في المغطس.
- إيّاك أن تزيدي ماءً ساخنًا على مياه المغطس أثناء وجود طفلك فيه، فإذا كان من حاجة إلى زيادة ماء ساخن، فعليك مزج الماء الساخن مع قليل من الماء البارد في وعاء، ثم إضافة الكلّ إلى ماء المغطس.
- احرصي على ضبط مثبّت حرارة (ترموستات) مسخّن الماء على درجة حرارة غير مرتفعة.
- إذا أضحى صنبور الماء الساخن حارًّا جدًّا، فاربطي قطعة من القماش حوله كي لا تحترق بشرة طفلك إذا مسّه.
- إذا استحممت مع طفلك، اجعلي الماء أقلّ سخونة.

اللّهو عند الاستحمام

متى غدا بإمكان طفلك الجلوس بثبات، يتحوّل الاستحمام إلى فترة من اللّعب والمتعة، وليس أسلوبًا لتنظيفه وحسب. لذا أحضري لطفلك عددًا من اللّعب، ويحاولي... أن تسكب ... كالأكواب البلاستيكية والقمع والدلاء (الجرادل) المثقوبة والمصافي، فسوف يُفتن بها، وأخرى عوّامة كالقوارب، والبطّ البلاستيكي، واستعملي لعبة لسكب الماء لغسل شعره مرّة كلّ أسبوع، إنما لا تدعي الماء ينساب على وجهه، إذ من المرجّح أن ينفر من ذلك.

شجّعي طفلك على الاستحمام، وإيّاك أن تتركي طفلك بمفرده في المغطس

الأطفال الذين يكرهون الماء والاستحمام

الأطفال الذين يكرهون الاستحمام

يخشى بعض الأطفال الاستحمام، لا بروز نفور لمجانى منه. وعندها عليك الاستغناء عن المغطس لفترة من الزمن، والاكتفاء بمسح وجه طفلك ويديه وأذنيه وعينيه ومؤخرته يوميًا. لكنّ الطفل القادر على الحركة والتنقل بحاجة إلى الاستحمام بالإسفنجة وهو في حضنك (انظري أدناه). وبعد مضي أسبوعين أو ثلاثة، حاولي أن تستحمي وإيّاه في المغطس، لتساعديه على تخطي خوفه.

اللعب بالماء

أجلسي طفلك بجانب وعاء يحتوي ماء على أرض المطبخ، ودعيه يرش الماء، ويلعب به. كما أنّ اللعب التي تسكب الماء، وتلك التي تطفو على سطحه، غالبًا ما تقنع ولدك بأنّ الماء ممتع وغير مؤذ.

الأطفال الذين يكرهون الاغتسال

ينبغي أن تغسلي يدي ولدك قبل الأكل وبعده، وإن كان يكره غسلهما. وأضيفي بعض اللهو والمتعة على غسل اليدين، عن طريق غسل يديه بين يديك الزلقتين، بسبب الماء والصابون عليهما.

الأطفال الذين يكرهون غسل شعرهم

ينفر الأطفال والأولاد الصغار من غسل شعرهم بشكل عام، وإن كانوا يستمتعون بالاستحمام، وغالبًا ما تشتد المشكلة بين سن السنتين والنصف والثلاث سنوات. فإذا كره ولدك ذلك، تخلّي عن غسل شعره مدة أسبوعين، أو نحو ذلك، إذ عليك احترام رغباته، إنّما يجب أن تساعديه على قبول الماء. اخرجي وإيّاه تحت المطر لتبيّني له كم تبعث نقاط المطر المتساقط على وجهه، من البهجة.

ثمّ عودي تدريجيًا إلى غسل شعره وقدّمي قماشة، ليضعها على وجهه وعينيه أثناء غسلك شعره. فغالبًا ما يكون نفور الأطفال من سريان الماء على وجههم، الدافع إلى كرههم غسل الشعر.

ضعي هالة بلاستيكية عند بدء الشعر لمنع تساقط الماء على وجهه، إذا وافق على ذلك.

مسح الرأس بالإسفنجة

بإمكانك تنظيف بقايا الطعام والأوساخ عن شعر طفلك باستعمال إسفنجة أو قطعة قماش مبللة



تحميم طفلك بالإسفنجة

إذا نفر طفلك من الاستحمام، فلا تكرهه على ذلك إذ يكفي أن تنظفه بإسفنجة وهو في حضنك، يوميًا، حتى بات قادرًا على رفع رأسه بثبات. وللقيام بذلك عليك، أولًا، أن تضع طفلك على بساط تغيير الملابس، فتمسح عينيه ووجهه وأذنيه بلفائف نظيفة من القطن، ثم تجلسه في حضنك، بعد أن تضع ما ستحتاجه في متناول يدك.

ما تحتاج إليه
وعاء كبير من الماء الدافئ، المحتوي على القليل من سائل الاستحمام الخاص بالأطفال
وعاء صغير من الماء المغلي ثمّ المبرّد، مع بعض اللفائف القطن لمسح وجه طفلك
مئزر عازل للماء
إسفنجة أو قطعة قماش خاصة بطفلك
منشفة دافئة
معدّات تغيير الحفاضات

نصفه الأعلى

١ انزع ملابس النصف الأعلى لطفلك، ثمّ بلّل الإسفنجة واعتصرها جيّدًا، وامسح بها رقبة طفلك، ثمّ جفّفها جيّدًا بالمنشفة.

البس مئزرًا يغطّي القسم العلوي من جسدك

٢ بلّل الإسفنجة بالماء مجدّدًا، ثمّ اعتصرها كي لا يقطر الماء منها، وامسح بها صدر طفلك وكلّ بطنه، ثمّ جفّفه جيّدًا بالمنشفة.



ضع المنشفة في حضنك، قبل أن تباشر العمل

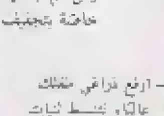


٣ ارفع ذراعي طفلك، لتمسح ما تحتهما، حيث يتجمّع العرق والزغب، ثمّ جفّف المنطقة جيّدًا. بعد ذلك، غسل وجفّف ساعدي طفلك، واسمح له بتغطيس يديه في الوعاء، إذا شاء ذلك، ثمّ جفّفهما جيّدًا

٤ أمِله نحو الأمام، لتمسح ثمّ تجفّف ظهره وكتفيه. وقد لا يحبّ أن تنساب قطرات الماء على ظهره، لذا، اعصر الإسفنجة جيّدًا قبل الاستعمال.

نصفه الأسفل

١ ألبسه سترة نظيفة، ثمّ انزع سرواله وجواربه، واغسل قدميه وساقيه، ومن ثمّ جفّفهما جيّدًا موليًا عناية خاصة بتجفيف أصابع قدمه





٢ انزع أخيرًا حفاضه، ونظّف بطنه وأعضاءه التناسلية ومؤخرته بالطريقة المعتادة (انظر الصفحتين ١٥٠ - ١٥١)، ثمّ دعه يستلقي على البساط، أو في حضنك - إن كنت بارعًا بما فيه الكفاية - لتلبسه حفاضًا جديدًا ثمّ البسه ثياب النوم.

ارفع ذراعي طفلك عاليًا، لتبسط ثنايات بشرته

امسك طفلك بثبات طيلة الوقت، فقد ينزلق ويسقط

العناية بأسنان ولدك

اعتني باكرًا بأسنان ولدك، فمتى برزت له سنّان، أو أكثر، امسحي أسنانه ولثته كلّ مساء بقوطة رطبة. وعند بلوغه السنة، قدّمي له فرشاة أسنان خاصّة بالأطفال؛ وقومي بتنظيف أسنانه بنفسك، بعد الإفطار صباحًا، وقبل النّوم (انظري أدناه). ودعيه يلعب بالفرشاة بنفسه أثناء استحمامه، إذ إنّ العناية بأسنان الحليب تساعد على النمو الصّحيح للأسنان الدّائمة، عند بروزها، كما تحافظ على سلامة لثته، وتنمّي لدى طفلك عادات صالحة مدى الحياة.

ويشجّع تحويل تنظيف الأسنان إلى ضرب من اللّعب مع ولدك، مهما كانت سنّه، على التجاوب والتّعاون معك. فبإمكانك مثلًا أن تؤدّي دور طبيب الأسنان، أو تنظّفي أسنانك معه.

تنظيف أسنان طفلك

١ بلّلي قوطة نظيفة، واجلسي طفلك في حضنك، ثمّ لفّي القوطة حول إصبعك، وضعي عليها في مقدار حبّة فول من معجون أسنان يحتوي الفلورايد. وإذا نفر ولدك من طعمه، أو شرع في ابتلاعه، لا تستعملي معجون الأسنان. وإذا قرّرت استعمال واحد، فليكن صنف الخاصّ، لأنّ الأصناف المخصّصة للأطفال تحتوي على السّكّر.



٢ افركي أسنان طفلك ولثته بإصبعك الملفوف، ودعيه يبصق في الحوض، إذا رغب بتقليد الكبار.

لماذا تُسوّس الأسنان؟

تسوّس الأسنان لأنّ البكتيريا الموجودة في الفم تحوّل السّكّر إلى حمض يأكل المينا الصّلبة التي تغلّف الأسنان. وتسبّب الأطعمة السّكّريّة التسوّس، وبخاصّة إذا أُكلت بين الوجبات، ففي هذه الحالة تظلّ الأسنان محاطة بالسّكّر غالبية الوقت. لذا، حاولي حصر تناول السّكّريّات خلال الوجبات، ثمّ نظّفي أسنان ولدك بعدئذ، وقدّمي له وجبات خفيفة ذات محتوى قليل من السّكّر (انظري الصّفحة ١١٤).

الفلورايد

يمكن حماية أسنان ولدك بواسطة مادّة الفلورايد. فتنظيف أسنان ولدك مرّتين يوميًا بالفرشاة، وباستعمال معجون الفلورايد، يساعد على حماية أسنانه من التّسوّس، وبخاصّة إذا أبقيت المعجون فترة قصيرة في فمه. كما أنّ الفلورايد متوافر في بعض أنواع المياه، وعلى شكل نقاط، أو أقراص. وبإمكان المرشدة الصّحّيّة أن تقدّم لك النّصيحة بهذا الخصوص.

ما هي آثار الإكثار من الفلورايد؟

لا داعي لأن تقلقي إذا ابتلع طفلك القليل من معجون الأسنان أثناء تنظيف الأسنان بالفرشاة، لكنّه قد يحبّ طعم المعجون، فيرغب بأكله من الأنبوب مباشرة، وعليك إيّاك أن تسمحي. أمّا إذا كان يحظى بالفلورايد عن طريق الماء الخاصّ، أو عقاقير معيّنة، فإنّ ذلك الموجود في معجون الأسنان قد يكون زائدًا عن حاجته، وبالتالي ضارًّا، فامنعيه عن ابتلاعه.

كيفيّة بزوغ الأسنان

تبزغ أولى أسنان طفلك خلال سنته الأولى، ويستمرّ بزوغ أسنانه حتّى عامه الثّالث.

يكون بزوغ أسنان الأطفال، عادةً، بنفس التّرتيب، وهو الآتي:

زيارة طبيب الأسنان

بعد أن تكتمل مجموعة الأسنان الأولى لطفلك (عند بلوغه السّنتين والنّصف تقريبًا من عمره)، عليك ترتيب زيارات منتظمة لطبيب الأسنان كلّ ستّة أشهر، إذ يؤمّن الطّبيب العلاج اللّازم لمكافحة تسوّس أسنان ولدك، وينصحك بخصوص جرعات الفلورايد الضّروريّة لطفلك. لهذا واصلي زيارة الطّبيب، على الرّغم من تيقّنك من صحّة أسنان ولدك، بالإضافة إلى أنّه من الضّروريّ الكشف عن وجود أثر التّسوّس في الوقت المناسب. لذا، عوّدي طفلك على الذّهاب إلى الطّبيب، قبل أن يحتاج إلى العلاج الفعلي. فإذا شعر ببعض الخوف، أجلسيه في حضنك، وأريه وظائف أدوات الطّبيب

كيفيّة تنظيف أسنان ولدك

باشري، بعد بلوغ ولدك شهره الثّامن عشر، بتنظيف أسنانه بالفرشاة، مستعملةً مقدار حبّة الفول من معجون أسنان بالفلورايد. وعليك القيام بذلك بنفسك طالما لا يمانع ولدك، إذ إنّه سيرغب بإجراء العمل بنفسه عند بلوغه السّنتين أو نحوهما. إنّما عليك الإشراف عليه، دومًا، إذ يجب أن يستعمل الفرشاة بالشّكل الصّحيح.

حاولي تعليمه الطّريقة الصّحيحة في الأداء، عن طريق الوقوف خلفه، والإمساك بيده، لتعليمه الحركات الصّحيحة.

الأسنان العليا: حرّكي الفرشاة من أعلى إلى أسفل، بعيدًا عن اللّثة

السّطوح المتداخلة في القضم: نظّفي الرّأس المسطّح للأسنان، من أمام لخلف، ذهابًا وإيابًا

الأسنان السّفلى: حرّكي الفرشاة من أسفل إلى أعلى، بعيدًا عن اللّثة

نظّفي حول اللّثة الخارجيّة والدّاخليّة، بحركة دائريّة

دعي الفرشاة تصل مؤخّرة فم ولدك

تحويل تنظيف الأسنان إلى ضرب من اللّعب

اصطنعي لعبة أثناء استحمام ولدك، كأن يقوم بطفلك بتنظيف أسنانه؛ إنّما عليك تنظيف أسنانه بالشّكل الصّحيح، لاحقًا.

تنظيف أسنان ابنتك

دع ابنتك تقف على مرتفع (درجة مثلًا) قرب المغسلة، بينما تقف أنت خلفها، أو بجانبها، ثمّ دعها تغسل باطن فمها بالماء، وتمجّه فيما بعد، فهي ستستمتع بذلك.

تقليم الأظافر

وليدك الحديث

عليك إبقاء أظافر طفلك قصيرة، لئلّا يخدش نفسه بها. وتكون أظافره خلال الأشهر القليلة الأولى رقيقة للغاية، ويُعدّ قضمها بأسنانك أفضل طريقة لتهذيبها. فإذا تلوّى طفلك منزعجًا، يمكنك قصّها أثناء نومه.

طفلك الكبيرة



اجلسي طفلك في حضنك بحيث تواجه الأمام، وقلّمي أظافرها إصبعًا إصبعًا بواسطة مقصّ خاصّ بالأطفال، وتتبّعي شكل قمّة أصابعها، وقصّي الزّوايا الحادّة.

تقليم أظافر أصابع القدمين



امسكي إحدى قدميها بإحكام لئلّا ترفس، وقصّي الأظافر من كلّ جهاتها إذ قد يدخل أحد أطرافها في اللّحم إذا لم تفعلي

العناية بتغيير الحفاضات

قد تحتاج طفلتك إلى تغيير دائم لحفاضها خلال أسابيعها الأولى، وذلك لأنّ مثانة طفلتك تكون، حينها، صغيرة، ممّا يتسبّب لها بالتبوّل المتكرّر. وهكذا عليك استبدال حفاضها بعد تناولها الحليب، وعند استيقاظها، وقبل نومها؛ أضيفي إلى ذلك استبدالاً يعقب وجبتها الليليّة، خلال أسابيعها الأولى. وفي الواقع عليك استبدال الحفاض، كلّما ابتلّ أو كلّما غدا قذرًا، لأنّك إذا تركتها بنفس الحفاض، بعد اتّساخه، فإنّك تزيدين من احتمال إصابتها بطفح الحفاض. لكنّ استبدال حفاضها ليس الأولويّة الوحيدة، فهي قد تكون جائعة عند استيقاظها صباحًا. لذا، عليك نزع الحفاض القديم، ولفّها بمنشفة، ثمّ إرضاعها بعض الحليب، قبل أن تُلبسيها حفاضًا جديدًا. وليس من الضروريّ أن يكون استبدال الحفاض واجبًا رتيبًا، بل يمكن أن يُحوَّل إلى فترة من اللعب والمرح والاحتضان. ويمكنك تسهيل مهمّة استبدال الحفاضات على نفسك، عن طريق وضع كلّ الأشياء الّتي تحتاجينها لهذه المهمّة في نفس المكان. وإذا كنت تسكنين بيتًا من طبقتين، ضعي مجموعتين متطابقتين من هذه الأشياء، في كل طبقة. ومع مرور الأشهر، تلاحظين تراجعًا في عدد الحفاضات التي يجب استبدالها، وفي عمر السنتين تغدو قادرة على تمييز الإحساس بامتلاء مثانتها، وينتهي الأمر بالاستغناء عن الحفاض نهائيًا



حفاض يرمى بعد الاستعمال، ويأتي على شكل قطعة واحدة

حفاض نسيجيّ ملفوف بشكل طائرة ورقيّة

أنواع الحفاضات

لن تمانع طفلتك إذا استعملت حفاضًا يرمى بعد الاستعمال، أو آخر نسيجيًّا، ما دام الحفاض يلائم قياسها جيّدًا، وما دمت لا تتركينها في حفاض مبتلّ أو متّسخ. مع العلم أنّ الحفاضات الّتي ترمى بعد الاستعمال تجعل طفلتك تبدو نحيلة ومرتّبة، أمّا الحفاض النسيجيّ فهو أضخم، ممّا يضطرّك إلى شراء ملابس أوسع بقليل لطفلتك، لكنّ الحفاضات النسيجيّة تسند ورك وحوض طفلتك بشكل أفضل، فهي مفيدة إذا شكّ الطبيب بوجود مفصل ضعيف في ورك طفلتك.

لن تمنع الحافّة المرتفعة للبساط طفلتك من الانقلاب والسّقوط عنه

محتويات حفاض طفلتك

تُعدّ الأمور التالية من المناظر المألوفة في حفاضات طفلتك:

- **مادّة لزجة تشبه القطران، سوداء إلى خضراء (تظهر في اليومين أو الثلاثة الأولى):** وهي العقي الّذي ملأ أمعاء الطفلة قبل ولادتها
- **براز نصف سائل أخضر إلى بنّيّ، ومليء بالخثارة (خلال الأسبوع الأوّل فقط):** يدلّ هذا التحوّل في البراز على أنّ طفلتك باشرت التكيّف مع التغذّي عبر جهازها الهضمي.
- **براز وافر، وسائل، مع بعض خثارة الحليب (الّلبن)، لونه برتقاليّ ضارب إلى الصفرة، وهو شبيه بالخردل:** هو براز الطفل الّذي يرضع من الثدي.
- **براز شديد الرّائحة، جامد، ولونه بنّيّ فاتح:** وهو البراز المعتاد عند طفل يرضع من زجاجة الرضاعة.
- **براز أخضر، أو ذو خطوط خضراء:** وهو أمر طبيعيّ، لكنّ تكرّر ظهور كمّيّة ضئيلة من البراز الأخضر، قد يكون دليلاً على قلّة التغذية

استشيري الطبيب إذا:

- كان البراز شديد السّيولة والرّائحة، وإذا كان طفلك يتقيّأ، أو امتنع عن الطعام، فالإسهال قد يهدّد حياة الأطفال الصّغار.
- شاهدت بعض الدّم على الحفاض
- قلقت بسبب أمر ما.

استبدال حفاض طفلتك

بما أنّك ستبدّل حفاض طفلتك تكرارًا، اجعل من مكان الاستبدال موقعًا بهيجًا. ضع مثلاً، حركيّة رنّانة فوق رأس طفلتك، وضع دمية بجانبها، أو ألصق أشياء تلفت الانتباه على الجدران أو الأثاث، فهذه كلّها تستأثر باهتمام طفلتك، وتسلّيها، فتسكن حركاتها. وعليك شراء بساط خاصّ لاستبدال الحفاضات، فهو يوفّر أكبر قدر من الأمان لطفلتك، إذا وضعته على أرض نظيفة وجافّة. أمّا إذا رغبت شراء طاولة خاصّة لتغيير الحفاضات، فعلى الرّغم من كونها عمليّة لجهة اختزان الحفاضات والمستحضرات في أدراجها، فإنّ طفلتك قد تسقط عنها. كما أنّ طفلتك ستنمو فتغدو الطاولة صغيرة عليها. أمّا إذا وضعت البساط على مكان مرتفع سواء أكان طاولة، أو خزانة أدراج، أو سريرًا، فإيّاك أن تتخلّى عن طفلتك ولو لحظة.



أثناء استبدال الحفاض

أمّا عمليّة استبدال حفاض طفلتك فرصة سانحة لك أو لزوجك للّعب مع طفلتكما ومحادثتها، إلا إنّ الألعاب والألاعيب تملأ هذه العمليّة بالإثارة والمتعة

إنّ ممارسة بعض الألعاب قبل وضع حفاض جديد لطفلتك تسمح بوصول الهواء إلى مؤخّرتها

الأدوات اللاّزمة لاستبدال حفاض طفلتك

قد تخيفك كثرة الأدوات، إنّما يمكنك تسهيل عملية استبدال الحفاضات بجمع كلّ هذه المعدّات في مكان واحد. اغتنلي الأقمشة المستعملة لمسح طفلتك وغلافات الحفاضات وهي فوق المرحاض. أمّا بالنّسبة للفافات القطن المستعملة، والحفاضات المتّسخة الّتي تُرمى بعد استعمالها، فعليك وضعها، وهي مطويّة، في كيس بلاستيكي داخل صندوق. بينما يجب وضع الحفاضات النّسيجيّة في وعاء خاص، ريثما تغسليها كما يجب.

معدّات تنظيف مؤخّرة طفلتك

بساط الاستبدال

إنّ البسط المبطّنة، الّتي تنظّف بمجرّد مسحها، وذات الأطراف المرتفعة، ممتازة. إنّما عليك وضع فوطة نسيجيّة تحت رأس طفلتك في الطّقس البارد، لأنّ سطح البساط البلاستيكي قد يسبّب لها الكثير من العرق.

القطن
اشتري لفافة، أو كرات منه، وافصلي بعض القطع منها قبل مباشرتك باستبدال الحفاض، كي لا تتركي طفلتك تنتظر لحين انتهائك من المسح.

المناديل الورقيّة
تحتاجينها لمسح البراز، وتجفيف مؤخّرة طفلتك

وعاء من الماء الدّافئ
إنّ أسهل الطّرق لتنظيف مؤخّرتها، هي باعتماد القطن والماء الدّافئ

مرهم مانع أو حاجز
يشكّل مرهم الزّنك مع زيت الخروع، أو مرهم فلام الخرول، طبقة عازلة للماء تحمي بشرة طفلتك. إنّما حاذري أن تضعي مسحوق التّلك في منطقة المرهم.

لا وضع بعض نقاط من سائل الاستحمام الخاص بالأطفال في وعاء الماء الدّافئ، فهو ناعمة أكثر من تلك الّتي الماء وحده في تنظيف مؤخّرة طفلتك. كما أنّ استعمال لوشة أو طفل مبلّل بمحلول (لوسيون) الأطفال، وسيلة فعّالة لغسل العانة.

سائل الاستحمام الخاص بالأطفال

غسول الأطفال

المناديل المبلّلة الخاصّة بالأطفال، وهي تشكّل حلاً جاهزًا ومفيدًا في تنظيف مؤخّرة طفلتك، عندما تكونان خارج المنزل

غطاء البساط
مصنوع من مواد مقاومة للجراثيم كالقطن المبطّن

حفاضات تُرمى بعد الاستعمال

تضمّ الحفاضات الّتي تُرمى بعد استعمالها، الفوطة والغلاف والسروال البلاستيكي معًا. طفلتك تحتاج إلى استبدال حفاضها ما بين عشر إلى اثنتي عشرة مرّة في اليوم، خلال أسابيعها الأولى، وإذا بدا الحفاض صغيرًا عليها، عليك شراء قياس أكبر لأنّ الحفاض الضّيّق سيزعجها.

وتُظهر الحفاضات «الفائقة الامتصاص» طفلتك بمظهر نحيل، كما أنّها شديدة الامتصاص. أمّا الحفاضات «العاديّة»، فهي أرخص ثمنًا، وتبدو أضخم على طفلتك. إنّما عليك، حين استعمالها، استبدال عدد أكبر من الحفاضات في اليوم الواحد. **وأنت بحاجة كذلك إلى كيس بلاستيكي، أو وعاء عميق ذي غلاف بلاستيكي داخله،** لترمي الحفاضات المستعملة فيه، وبعد امتلائه أغلقيه بإحكام، وارميه في سلّة المهملات، وليس في المرحاض، إذ قد يسدّ الأخير

اشتري على الدّوام حفاضات غير مثقّبة بالكثير

يمنع المطّاط حول الساقين التّسرّب

تحتوي جميع الأصناف، إلى أن تحتوي واحدًا جيّد الامتصاص وذا شرائط محكمة الالتصاق

شريط لاصق، أو دبابيس للحفاض إذا لم تلتصق شرائط الحفاض من تلقاء ذاتها، أو إذا أردت إعادة إلصاق الحفاض، بعد فتحه لغرض ما.

حفاض يُرمى بعد الاستعمال

حفاضات نسيجيّة

أيًّا كان نوع القماش، يجب أن تضعي طبقة واحدة منه على بشرة طفلك، وسروالاً بلاستيكيًّا فوق الحفاض. ويترتّب عليك غسل الحفاضات وتعقيمها، لذا عليك شراء ٢٤ حفاضًا على الأقل لتبدأ الأمر. وتُظهر الحفاضات النسيجيّة طفلك أضخم حجمًا. لذا، يجب شراء ملابس ذات قياس أكبر لطفلتك.

حفاضات زغبيّة: تكون حفاضات الموسلين ناعمة على بشرة طفلتك وهي مفيدة لأسابيعها الستّة الأولى. بعد ذلك تغدو الحفاضات الزّغبيّة ضروريّة لقدرتها على الامتصاص.

حفاضات موسلين

أصبحة

حفاضات من الموسلين: تُظهر حفاضات الموسلين طفلتك مرتّبة، لكنّها تأخذ وقتًا لتجفّ

دبابيس آمنة للحفاض: يبقى رأس هذه الدّبابيس مغلقة، كما عليك التّخلّص من أي دبوس غير صالح

حفاضات مطويّة

بطانات الحفاضات

وهي توضع داخل القماش النّسيجي، تسمح الرّطوبة بالتّسرّب إلى الحفاض، وإنّما ليس بالعكس. ويمكن التّخلّص من النّوع الّذي يرمى بعد الاستعمال، من هذه البطانات، في المرحاض مع براز طفلتك

السروال البلاستيكي

إنّ السروال الّذي يُربط يُجنّب احمرار مؤخّرة طفلتك والتهابها، وذلك لأنّه يسمح للهواء بالدّخول عبره. إنّما يسمح كذلك بحصول تسرّب، لذا، أدخليه حول الحفاض عند الخصر والساقين

سروال يُربط

سروال ذو أزرار
تبقى أزرار المؤخّرة غير محكمة، كي تدخل الهواء إلى بشرة طفلتك.

سروال مغلق
تمنع هذه السراويل التّسرّب، لكنّها تسمح بظهور طفح الحفاض

أدوات غسل الحفاضات

دلوان (جردلان) خاصّان بالحفاضات
اختاري دلوين مختلفي اللّون، أو بغطاءين مختلفين، وخصّصي أحدهما للحفاضات المبلّلة، والآخر للمتّسخة، واملئيهما كلّ صباح بسائل تعقيم (الطّرق الصّفحة ١٥٣)

ملقط

قفّازات

مسحوق تنظيف الحفاضات
يستعمل لتعقيم الحفاضات وتخليصها من الباكتيريا المسبّبة للطّفح. لا تستعملي مساحيق غسيل بيولوجيّة أو مطرّ للقماش في غسل الحفاضات، فكلاهما يسبّب للطّفل الحكاك

يحتوي سائل التّعقيم على مادّة مبيّضة، لذا، لا تلمسيه بيديك، بل استعملي ملقطًا، أو قفّازات

تنظيف الطفلة

نظّفي مؤخرة طفلتك جيدًا، كلّما استبدلت حفاضها، وإلّا احمرّت، وفقدت ملتهبة. عليك غسل يديك أولاً، ووضع طفلتك على البساط، ونزع ملابسها والحفاض. فإذا كنت تستعملين حفاضًا نسيجيًا، امسحي بأحد أطرافه النظيفة أيّ براز على مؤخرتها. أمّا إذا كنت تستعملين واحدًا يرمى بعد الاستعمال، فعليك سحبه تحتها، ومسح البراز عنها بمناديل ترميها داخل الحفاض. ثمّ عليك رفع ساقي طفلتك، وطيّ الحفاض من تحتها



الفي به من تحتها

١ امسحي البراز بالمحارم، ثمّ بلّلي قطنة بالماء، أو بالغسول، وامسحي كامل بطنها، وصولاً إلى سرّتها.

٢ نظّفي ثنيات جلدها عند أعلى ساقيها، بقطعة جديدة، وامسحي من أعلى إلى أسفل بينما تديرين القطن بعيدًا عن جسدها.





٣ امسكي كاحليها بيدك، واضعة أحد أصابعك بينهما، وارفعي ساقيها، ثمّ نظّفي أعضاءها التناسلية. عليك أن تمسحي من الأمام نحو الخلف، كي تمنعي انتقال الجراثيم من شرجها إلى مهبلها. ولا تحاولي تنظيف باطن الشفرين.

٤ نظّفي شرجها، ثمّ ردفيها وفخذيها، مستعملةً قطعًا جديدة من القطن، عليك أن تمسحي باتجاه الشرج. ومتى أنهيت ذلك، انزعي الحفاض الذي يرمى بعد الاستعمال، واربطي الشرائط عند مقدمة الحفاض، ثمّ ألقه في الصندوق المعدّ لذلك، واغسلي يديك بعدئذ



نظّفي طيّات جلدها جيّدًا

٥ جفّفي المنطقة التي يغطيها الحفاض بالمناديل، ثمّ دعي طفلتك دون حفاض فترة وجيزة، كي تتعرّض مؤخرتها للهواء

٦ ادهني بعض الكريم الحاجز على ردفيها وشرجها وحول شرجها والمنطقة المحيطة بأعضائها التناسلية.

طفح الحفاض

يتعرّض كلّ الأطفال لاحمرار المؤخرة من الحين والآخر، وعليك استشارة الطبيب إذا استمرّ ذلك طويلاً.

ولتجنّب طفح الحفاض يجب:

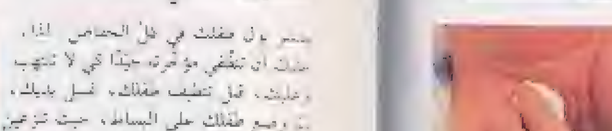
- أن تنظّفي مؤخرة طفلك، وطيّات جلدها، وأن تجفّفيها جيّدًا
- أن تتركي طفلتك فترة من دون حفاض
- أن تستعملي مرهمًا مانعًا (أو حاجزًا)
- أن تشتري سراويل بلاستيكية لربط، أو بأزرار، إذا كنت تستعملين حفاضًا نسيجيًا، فهذه السراويل تسمح للهواء بالمرور عبرها
- أن تغسلي الحفاضات النسيجية جيّدًا.

أمّا عند ظهور أولى دلائل الاحمرار فعليك:

- استبدال الحفاضات بنوع آخر
- استعمال مرهم لمعالجة طفح الحفاض
- ترك طفلتك فترة من دون حفاض
- استعمال نوع أكثر امتصاصًا من الحفاضات، هذا إذا كنت تستخدمين الحفاض النسيجي
- التوقّف عن استعمال السروال البلاستيكي، فهو يزيد الطفح سوءًا.

تنظيف الصبي

يتبوّل طفلك في ظلّ الحفاض، لذا، عليك أن تنظّفي مؤخرته جيّدًا كي لا تلتهب وتلتهب. قبل تنظيف طفلك، اغسلي يديك، ثمّ ضعي طفلك على البساط، حيث تنزعين ملابسه وحفاضه. فإذا كان يرتدي حفاضًا نسيجيًا، عليك مسح برازه بطرف نظيف من الحفاض. أمّا إذا كان الحفاض يرمى بعد الاستعمال، فاكتفي بحلّ أشرطته (انظري الأدنى)





١ يحدث أن يتبوّل طفلك حالما تنزعين حفاضه. لذا، ضعي قطعة فوق قضيبه، وانتظري برهة بعد أن تنزعي حفاضه.

٢ ابسطي الحفاض، وامسحي البراز مستعملة المناديل التي تضعينها داخل الحفاض بعد استعمالها، ثمّ اطوي الحفاض من تحته. وبلّلي بعض القطن بالماء، أو الغسول، لتنظّفي به طفلك. باشري ذلك بمسح بطنه، نزولاً ابتداءً من السرّة.

نظّفي بذات حضنه



٣ نظّفي طيّات بشرته جيّدًا، عند أعلى ساقيه، وتحت أعضائه التناسلية بقطع جديدة من القطن، وحوّلي القطن بعيدًا عنه أثناء المسح. عليك أن تبعدي حضنه من طرفيك أثناء ذلك كلّه

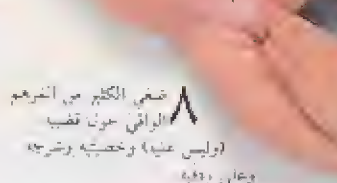
٤ امسحي خصيتي طفلك، وما تحت قضيبه، بقطع جديدة من القطن، فقد يتجمّع بعض البول أو البراز عليهما، إنّما حاذري أن تشدّي بشرته أثناء تنظيف ما تحت القضيب

٥ نظّفي قضيبه، ماسحة من قاعدة القضيب، متّجهة نحو قمّته، بعيدًا عن الجذع. إنّما لا تفلقي القلفة لتنظّفي تحتها، فهي تلتصق في القضيب



٦ ارفعي ساقي طفلك بإحدى يديك، واضعة أحد أصابعك بين كاحليه، لتنظّفي مؤخرته وشرجه. وعليك أن تمسحي مؤخرته جيّدًا، كذلك. ومتى فعلت ذلك أبعدي عنه الحفاض

٧ امسحي يديك، ثمّ جفّفي المنطقة التي يغطيها الحفاض بالمناديل. وإذا كانت مؤخرة طفلك ملتهبة، دعيه دون حفاض بعض الوقت. وعليك أن تغطّي عضوه مع بعض المناديل، فقد يحلو لطفلك أن يبول.



ضعي بعض المرهم المانع على أسفل عضوه، لحمايته من القضيب

٨ ضعي الكثير من المرهم الواقي حول قضيبه (وليس عليه) وخصيته وشرجه وعلى ردفيه

الحفاض الذي يرمى بعد الاستعمال

نظّفي مؤخرة طفلك جيّدًا، وضعي المرهم المانع، ثم امسحي يديك بمنديل جيّدًا، إذ إنّ الأشرطة اللاصقة للحفاض لن تلتصق إذا تلوّثت، أو تلوّث أعلى الحفاض



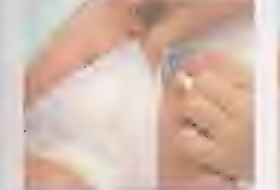
١ ابسطي الحفاض بحيث تكون أشرطته نحو الأعلى، ثم ارفعي طفلك من كاحليه، واضعةً أحد أصابعك بينهما، ومرّرة الحفاض من تحته، إلى أن تصبح الأشرطة بمستوى خصر الطفل.



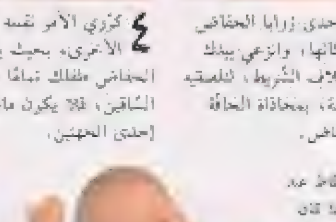
٢ ارفعي المقدّمة، موجّهة قضيب الطفل نحو قدميه (وإلّا تبوّل في مقاطع الحفاض).



٣ ثبّتي إحدى زوايا الحفاض في مكانها، وانزعي بيدك الأخرى غلاف الشريط، ثم ألصقيه عند المقدّمة، بمحاذاة الحافة العليا للحفاض.



٤ كرّري الأمر نفسه في الجهة الأخرى، بحيث يناسب الحفاض طفلك تمامًا عند الساقين، فلا يكون مائلًا إلى إحدى الجهتين.





٥ يجب أن يلائم الحفاض خصر طفلك تمامًا، أي أنه يصعب إدخال إصبعك بين الحفاض وجسده. فإذا كان واسعًا، أعيدي لصق الشرائط، ليغدو الحفاض مناسبًا لخصر الطفل.

سؤال وجواب

كيف أجعل طفلي، ابن الخمسة عشر شهرًا، يسكن أثناء تبديلي لحفاضه؟ فهو يتلوّى كثيرًا، لدرجة أنّي لا أستطيع تنظيفه كما يجب، وربط الحفاض عليه.

ليس هناك من طفل دارج واحد يبقى ساكنًا أثناء استبدال الحفاض، وعلى الرغم من ذلك، يجب أن تنظّفي مؤخّرته. ولتسهيل ذلك، عليك أن تستعملي حفاضات ترمى بعد الاستعمال، إذ لا داعي لاستعمال الدبابيس، وما إليها كما عليك أن تحملي من استبدال الحفاض فترة من المرح، الحافلة بالدغدغة، واللعب. أمّا إذا كان طفلك شديد الاتساخ، فالأسهل أن تنظّفيه في المغطس، بوضعه فوق البساط المانع للانزلاق، وتسليط رشاش الماء الدافئ على مؤخّرته، وتجفيفه جيّدًا بعد ذلك

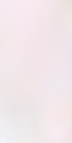
طيّ الحفاضات النسيجيّة

الطيّ الثلاثي الامتصاص

إنّ هذه الطيّة تناسب الأطفال الحديثي الولادة، أو الأطفال الصغار، إذ يبدو الحفاض صغيرًا ومرتّبًا، فوق جسم طفلك، كما توفّر الطيّة عدّة طبقات نسيجيّة بين ساقي الطفل. لذا، فهي مفيدة في حالة حفاضات الموسلين أيضًا.



١ اطوي الحفاض مرّتين، وضعي أحد الطرفين بمواجهتك، والآخر أمامك.



٢ أمسكي الطبقة العليا من الزاوية الأقرب إلى يدك اليمنى، وافتحي الطيّة.

٣ كوّني مثلّثًا، بحيث تلتقي كلّ الأضلاع عند الطرف الأعلى

٤ اطوي سطح الحفاض الأعلى نحو الأسفل، واعكسي العكس، ثم سوّي الأضلاع مجدّدًا

٥ أمسكي الضلع العمودي، ثم اطويه، بحيث تثنين ثلث القماشة تقريبًا.

٦ اطوي الطيّة نفسها مجدّدًا لتصبح لديك قطاع سميك في الوسط.

٧ ضعي غلاف الحفاض في موضعه، واطوي إحدى حافّتيه، إذا لزم الأمر، حول الحفاض.

طيّة الطائرة الورقيّة

تلائم هذه الطيّة طفلك الكبير، وبإمكانك اعتمادها ابتداءً من الشهر الثالث وحتى استغنائه عن الحفاض. وكلّما كبر طفلك، تغيّر القياس، عن طريق تبديل عمق الطيّة في الخطوة ٣.



الخطوة ١

١ ابسطي الحفاض، ثم اطوي حافّتين منه نحو الداخل، بحيث يلتقيان في الوسط.

٢ اطوي الطرف الأعلى باتجاه الأسفل، مثنية لجعل الزوايا العلويّة مرتّبة.



غدا جاهزًا لوضعه على طفلك

٣ اطوي الطرف السفلي باتجاه الأعلى، ثم ضعي غلاف الحفاض في مكانه

طريقة غسل الحفاضات

يجب تعقيم الحفاضات النسيجيّة، وغسلها جيّدًا، لأنّ بقاء أيّ أثر للبول يسبّب الحكاك لطفلك، وقد ينجم عنه طفح الحفاض. انظري الصفحة ١٤٩ لمعرفة الأدوات التي تحتاجينها لإتمام ذلك:

- املأي دلوين (جردلين) بلاستيكيّين بالماء البارد وبعض معقّم الحفاضات، كلّ صباح.
- ضعي الحفاضات المبتلّة في دلوها الخاصّ، خلال النهار.
- اكشطي البراز عن الحفاضات المتّسخة فوق المرحاض، ثم ضعي الحفاض في دلو الحفاضات المتّسخة.
- ضعي الحفاضات التي استبدلتها ليلًا في كيس بلاستيكي، أو دلو ثالث، إذ يجب أن تنقع هذه الحفاضات في سائل التعقيم، لمدّة ستّ ساعات على الأقلّ، بشرط أن يكون السائل فعّالًا. لذا، عليك انتظار السائل الجديد صباحًا. حين يحلّ الصباح ارفعي حفاضات الأمس من الدلو واغسليها في الغسّالة الكهربائيّة.
- أمّا الحفاضات المتّسخة، فيجب غسلها بالماء الساخن، ثم بالماء البارد، فاحرصي على ضبط الغسّالة للقيام بذلك.
- اغسلي الدلوين، ثم اشطفهما بالماء البارد وبعض المعقّم، وضعي فيهما الحفاضات التي استبدلتها ليلًا
- جفّفي الحفاضات المغسولة، إنّما لا تعرّضيها مباشرةً للحرارة، أو انشريها في الهواء
- اغسلي السراويل البلاستيكيّة بالماء الساخن مع قليل من سائل الغسيل، ثم جفّفيها بعناية، ودعيها في الهواء الطلق لبعض الوقت

حفاض نسيجي ذو ثلاث طيّات امتصاص لطفلتك

احتفظي بالحفاضات النّظيفة وهي مطويّة كما يجب، وغلافاتها في مكانها اللازم، كي لا تضطرّي إلى طيّ الحفاض كلّما احتجت واحدًا. نظّفي مؤخّرة طفلتك جيّدًا، وادهنيها بالمرهم الواقي. ابعدي الحفاض المتّسخ عن متناول يدك، لتعالجيه بعد الفراغ من الطّفلة.

١ ارفعي ساقي طفلتك من كاحليها، ومرّري الحفاض من تحتها إلى أن تستوي حافّته العليا مع خصرها

٢ ارفعي الحفاض من بين ساقيها (لا تنسي توجيه قضيب الصبيّ نحو قدميه) وامسكيه في مكانه، بينما تطوين أحد جانبي الحفاض نحو بطنها

احكمي وضع القطاع السّميك، ليكون تحت مؤخّرتها

٣ لفّي جانب الحفاض المتّسع حول خصر طفلتك، بينما تحافظين بطرف الثّنية لكي يكون الحفاض مشدودًا حول خصرها. وثبّتي ذلك الجانب مكانه، وكرّري الأمر نفسه مع الجانب الآخر.

٤ قرّبي الجانب الآخر، بينما تواصلين تثبيت الجانب الأوّل، وشدّيهما نحو بعضهما، إذ يرتخي الحفاض قليلًا عند وضع الدّبّوس.

٥ مرّري إصبعك ما بين طبقات الحفاض وبطنها، كي لا يشكّها الدّبّوس حين تستعمليه لربط طبقات الحفاض. وعليك وضع الدّبّوس أفقيًّا وإحكام إغلاقه.

اطوي أسفل جانب الحفاض، لمسافة أربع سنتمترات أو حولها، إلى الأعلى ليعلق الحفاض جيّدًا على ساقي طفلتك

احشري السروال البلاستيكي حول خصرها وساقيها، لحمايتها من التّسرّب

٦ يتناسب الحفاض الجيّد الثّني مع الخصر والساقين. وللتأكّد من ذلك، أدخلي إصبعك بين الحفاض وجسدها، لأنّ الحفاضات النّسيجيّة ترتخي مع التواء طفلتك. وإذا كان الحفاض واسعًا انزعي الدّبّوس واطويه مجدّدًا.

٧ ضعي السروال البلاستيكي فوق الحفاض. أمّا إذا كانت مؤخّرة طفلتك حمراء، فاستعملي سروالًا يُربَط حول الخصر، أو بأزرار، مع ترك رباط المؤخّرة مفتوحًا كي يصل الهواء إلى المؤخّرة، وبإمكانك إبقاؤها دون سروال لمدّة ١٢ ساعة.

حفاض نسيجي ذو طيّة الطّائرة الورقيّة

احتفظي بالحفاضات النّظيفة وهي مطويّة كما يجب، وغلافاتها في مكانها اللازم. نظّفي مؤخّرة طفلك جيّدًا، وادهنيها بالمرهم المانع. ومتى غدا بطن طفلك أضخم، عليك استعمال دبّوسين لتثبيت الحفاض، إذ لم يعد طرفا الحفاض الجانبيّان يتماسّان عند بطنها.

الطّفلة الصّغيرة

١ ارفعي ساقي طفلتك، ومرّري الحفاض من تحتها، ثمّ اطوي الجانبين الطّويلين نحو أربع سنتمترات نحو الدّاخل.

استعملي يدًا واحدة لإمساك جانبي الحفاض الطّويلين المطويّين

٢ ارفعي الجانب القصير من بين ساقي طفلتك إلى أعلى ما يمكن (لا تنسي توجيه قضيب الصبيّ نحو الأسفل) وامسكي الحفاض في ذلك الموضع، بينما تطوين أحد الجانبين لوضعه فوق بطنها.

امسكي الحفاض جيّدًا، ولا تدعيه يرتخي

سوّي الحافّة العليا للحفاض مع خصرها

٣ اجلبي الطّرف الآخر لتضعيه فوق الأوّل، وأنت تشدّين القماش، لكي يناسب الحفاض الطّفلة تمامًا.

تمتدّ الحفاض من أطرافه، مع شدّ كلّ طرف نحو الأمام

٤ ضعي بعض أصابعك بين الحفاض وبطن طفلتك، دون أن تسمحي للحفاض بالارتخاء، ثمّ اشبكي المشبك بالدّبّوس أفقيًّا.

يجب أن يلاءم الحفاض ويحيط بساقي طفلتك، لتجنّب التّسرّب

٥ تأكّدي من أنّ الحفاض يناسب طفلتك. فإذا كان واسعًا أعيدي الأمر مجدّدًا، ثمّ ألبسي طفلتك السروال البلاستيكي

الطّفل حين يكبر قليلًا



اتّبعي الخطوة رقم ١ وارفعي الحفاض من بين ساقي طفلك إلى أعلى ما يمكن، موجّهة قضيب الطّفل نحو الأسفل. ثمّ لُفّي أحد الطّرفين الجانبيّين حول خصره، وشدّي الجانب السّفليّ إلى الأعلى، شكّي الطّرفين أفقيًّا بدبّوس. كرّري الأمر من الجانب الآخر، وشدّي إلى شدّ الحفاض حول خصر طفلك، إلى وضع الدّبّوس الثّاني. ثمّ، تفحّصي ما إذا كان الحفاض فضفاضًا حول الساقين. فإذا كان كذلك، حاولي ثني الحافّة نحو الدّاخل، ثمّ ألبسه السروال البلاستيكي.



ثبّتي الجانب الآخر

انتهاء مرحلة الحفاض

إنّ تمكّن ولدك الدارج من السّيطرة على وظائف أمعائه ومثانته خطوة هامّة في نموّه، إنّما ليس عليك أنّ تعلّميه كيف يحظى بهذه السّيطرة، إذ إنّ الأمر جزء من نموّه الطّبيعيّ، تمامًا كتعلّم السّير. بل كلّ ما عليك فعله هو تقديم التّشجيع له، وإتاحة الفرصة ليمتّي تمكّنه. ففي وقت ما، خلال سنته الثّانية، يبدأ طفلك بتمييز شعور جديد عليه، هو الشّعور بامتلاء مثانته، أو أمعائه، وتتمثّل الخطوة التّالية لديه في إدراك تحرّك أمعائه، أو مثانته. فمتى تمّ ذلك، بات عليه أن يتمرّن على الوصول إلى النّونيّة (القصريّة)، بسرعة. ومن المرجّح أن يكون تقدّم ولدك على هذا الصّعيد غير متوازن، فهو إمّا أن يتعلّم السّيطرة على أمعائه قبل مثانته، أو العكس. لذا، فإنّه كثيرًا ما يوسّخ نفسه، ويسبّب فوضى جمّة عند بداية ارتدائه السروال، لكنّه يتعلّم تدريجيًّا. ولا تحاولي تدريبه قبل أن يكون جسده مستعدًّا، فذلك مضيعة للوقت.

التوصّل إلى السّيطرة نهارًا

١
انتظري حتى يجهز ولدك
يبدو طفلك حاضرًا لتعلّم استعمال النونيّة حين:
- يفصح ما بين سنّ الثّمانية عشر والعشرين (قد لا يجهز البعض قبل عامهم الثّالث)
- يلاحظ أنّه فعل أمرًا ما في حفاضه، كأن يشير إليك، فيصيح، أو يقول لك بأن حفاضه، أو يتحسّسه.
- يستطيع من الاتّصاف [illegible]

٢
أحضري له نونيّته
أحضري النونيّة واجعليه لم تستعمل، ثمّ دعيه في المنزل. ليتعوّد عليها قبل استعمالها أول مرّة، كي يجد متعة عليها. وبعد ذلك علّميه كيف يجلس عليها، وهو مرتدٍ حفاضه، في الوقت الرّاهن.

٣
تخيّري وقتًا ملائمًا
إنّ أفضل الطرق لتدريب ولدك على استعمال النونيّة تقضي منك أن تتفرّغي للأمر لمدّة أسبوعين، خلال الصّيف، حين يكون بإمكانك المكوث في المنزل مع طفلك، وملاعبته في الحديقة (إن أمكن). أمّا إذا لم تتمكّني من تدبّر الأمر، فعليك تخصيص أسبوعين من الجهد المركّز لتدريبه، خلال فترة تكونين في أثنائها قادرة على مواجهة أيّ حوادث قد تنجم من جرّاء تدريب ولدك وإيّاك أن تصرّي على الأمر أثناء رحلة خارج المنزل، فحوادث كهذه [illegible] مضطربة [illegible].

٤
ألبسه سروالًا، وذكّريه، باستمرار، أن يستعمل النونيّة
ألبسي ولدك سروال التمرين، أو آخر عاديًا ـ يفضّل الأوّل لأنّه يمتصّ بعض البول، على الأقلّ ـ خلال هذين الأسبوعين. واتركي النونيّة في مكان يسهل عليه الوصول إليها. اقترحي عليه أن يجلس على النونيّة، بعد كلّ وجبة طعام، أو شربة ماء، أو وجبة خفيفة، أو إشارة، أو كلّما تصوّرت أنّه سيحتاج إليها.

سروال التمرين، يحمل وجوه طبقة مشبّكة (سميكة) وأخرى عازلة للماء، عند المؤخّرة، هذه السّراويل أكثر امتصاصًا من مثيلاتها العاديّة.

نصائح تفيدك وتساعدك:
حاذري أن تمارسي ضغطًا شديدًا على ولدك، فهذا يربكه في نضاله الجاهد لفهم وتنفيذ ما تمليه عليه. لذا:
- تخيّري لتمرين ولدك على استعمال النونيّة أوقاتًا يكون خلالها مرتاحًا، وفي ظروف يألفها، وتكونين أنت هادئة، لتستطيعي معالجة الأمر بروح مرحة.
- حاولي ترتيب الأمور، لكي تساعديه على النّجاح في مهمّته، فرق نونيّته. فإذا بدا له أنّ الفشل حليفه الدّائم، ترفّقي من المحاولة
- أظهري له أنّك راضية حين ينجح، إنّما لا تتحمّسي وتبالغي في السّرور.
- حين يقع له مشكلة، حاولي أن تتعاطفي معه، عوض أن تغضبي وتتذمّري للأمر.

نونيّة طفلك
سرعان ما يفهم ولدك الهدف من وراء هذا الوعاء، ويعتزّ بنفسه إذ يكتسب مهارة جديدة.

التوصّل إلى السّيطرة على الأمر ليلًا

١
انتظري حتى تلاحظي بقاء ولدك نظيفًا طوال اللّيل
إذا واصلت إيجاد حفاض ولدك نظيفًا عند الصّباح، لمدّة أسبوع، فبإمكانك إبقاؤه دون حفاض أثناء اللّيل

٢
دعه ينام دون لباس للمؤخرة
ضعي ولدك في سريره، خلال الأسبوع الأوّل، دون سروال، ولا حفاض، ولا لباس نوم، وضعي على سريره ملاءة عازلة للماء، لحمايته، إذا أردت. واحرصي على استعماله المرحاض قبل خلوده للنوم. ومن المفروض أن ينام ولدك خلال اللّيل دون مشاكل، فإذا حصل عكسها وبلّل سريره، فهو، ببساطة، غير جاهز بعد للتخلّي عن الحفاض ليلًا

٣
إذا أصابه الزّلل فأخذ يبلّل سريره ليلًا:
قد يبدأ طفلك يبلّل سريره، بعد أن بقي جافًّا طوال اللّيل لمدّة أسابيع أو أشهر، فمن المرجّح أن يكون سبب ذلك معاناة من مشكلات عاطفيّة في حياته، [illegible] أو معاناته، أو [illegible] لأنّه [illegible] [illegible] هذا [illegible] خلال اللّيل، سارعي إلى تجفيفه، وإلباسه ثوب نوم نظيفًا، بشكل [illegible] [illegible] وضعي ملاءة نظيفة على السرير. وإذا حصل الأمر غير مرّة، ألبسيه حفاضًا إلى أن يتعزّز ولدك مجدّدًا، فما [illegible] أن حفاضه نظيف، لمدّة أيّام متتالية، سارعي إلى التخلّي عن الحفاض مجدّدًا. وقد لا [illegible] تماثله تحكّمًا إلى ما بعد بلوغ ولدك سنته الخامسة أو السّادسة، وهذا [illegible] الأمر، ولن [illegible] [illegible] من الماء ليلًا، [illegible]

مقعد يُشبك فوق المرحاض، وهو يجعل فتحة المرحاض أصغر، ممّا يبعث الطّمأنينة في نفس طفلك.

٥
ساعديه على استعمال النونيّة
شجّعيه للجلوس على النونيّة، إنّما لا تضغطي عليه. اخلعي سرواله، وساعديه على الجلوس، وضعي قضيب الصّبي داخل الوعاء. وإذا تمكّن ولدك من طلب مساعدتك، فشكريه على ذلك

أمّا إذا قفز ولدك واقفًا على قدميه فور جلوسه، فاقترحي عليه أن يجلس فترة أطول بقليل ـ نحو خمس دقائق ـ وحاولي إلهاءه أثناءها، بواسطة لعبة، أو كتاب [illegible] [illegible] له [illegible] [illegible] ومشاركته اللّعب.

أمّا حين يقضي حاجته في النونيّة، فعليك أن تمتدحيه دومًا، وتثني على عمله، كلّما [illegible] ذلك. بعدها امسحي عنه آثار البول بورق ناعم، أو نظّفي مؤخّرته جيّدًا، بسرعة. (امسحي مؤخّرة الفتاة من الأمام نحو الخلف). وعليك أن تفرغي النونيّة بينما [illegible] بعدها تلبسيه سرواله، مجدّدًا. لا [illegible] [illegible] إزاء محتويات الوعاء، بل [illegible] [illegible] الماء لتنزل في المرحاض [illegible]. ثمّ امسحي النونيّة [illegible] واغسليها بمطهّر. بعد ذلك، [illegible] يديه.

٦
لا تتوقّعي ولدك حين يسهو ويقضي حاجته في سرواله خطأ
يجب الا تتوقّعي أن يتذكّر ولدك استعمال النونيّة دائمًا، حاجته عند هذه المرحلة، فإذا بلّل سرواله أو وسّخه فلا توبّخيه ـ إذ إنّك حصلت أخطاء، فلم تثابري على تذكيره باستعمال النونيّة ـ بل نظّفي مؤخّرته في جوّ متعاطف معه، وألبسيه سروالًا جديدًا. وإذا ـ يفهم ولدك الأمر، أي إذا لم يظهر فهمًا أو استعدادًا للموضوع، ولم يبادر إلى إعلامك بحاجته إلى النونيّة بعض الأحيان، على الأقلّ بعد مضيّ الأسبوعين المخصّصين لتدريبه، فربّما يكون غير جاهز للتخلّي عن الحفاض بعد. لذا، عودي إلى الحفاضات لبضعة أسابيع أخرى، ثمّ حاولي معه مجدّدًا. وقد تضطرّين إلى تكرار مرحلة التدريب لأسبوعين، عدّة مرّات، قبل أن يعتاد ولدك استعمال النونيّة

٧
لا تُلبسه حفاضًا حين يأخذ قيلولة
متى أصبح بإمكانك الاعتماد، نوعًا ما، على ولدك في استعمال النونيّة، حين يحتاجها أثناء النّهار، ومتى لاحظت أنّ حفاضه يبقى نظيفًا بعد قيلولته بشكل متواصل لمدّة أسبوع كامل، دعه دون حفاض أثناء قيلولته، وقد يطلب هو ذلك. واقترحي عليه أن يجلس على النونيّة بعد ستيقاظه من القيلولة. فسوف تساعده ذلك على التوصّل إلى النّوم دون حفاض ليلًا

٨
حين تخرجون من المنزل، واصلي إلباسه حفاضًا وحاولي التأكّد. دومًا إجعله
من استعماله للنونيّة قبل مغادرة المنزل، وذلك إلى أن تشعري بأنّ بإمكانك الوثوق بقدرته على السّيطرة على نفسه. وإذا كنتم تقومون برحلة في السّيارة، ألبسيه حفاضًا، إلّا إذا كان بإمكانك التوقّف وإسعافه حين يودّ قضاء حاجته، بسهولة، وحتّى معك النونيّة وملابس احتياطيّة له، ومنشفة قديمة، تحسّبًا للمفاجآت

٩
اقترحي عليه استعمال المرحاض الكبير
بعد مرور عدّة أسابيع على استعمال ولدك النونيّة بنجاح، خلال النّهار، اقترحي عليه أن "يكبر مثلك"، ويستعمل المرحاض الكبير. وعليك وضع مقعد خاصّ بالأولاد على المرحاض، لطمئنه إلى أنّه لن يسقط داخله، وضع درج أمام المرحاض ليتمكّن من بلوغه. كما عليك أن تساعديه في محاولاته الأولى، إلى أن يتقن الأمر. وإذا أراد الصّبي أن يتبوّل مُنتصبًا، فارفعي غطاء المرحاض وكرسيّه، وعلّمي ولدك كيف يوجّه نفسه. أمّا إذا أراد التبرّز فساعديه على إنزال سرواله، والصعود إلى المرحاض؛ وقومي بأمر مشابه مع طفلة. ابقي بجانب ولدك على قرب، فامسحي مؤخّرته، وساعديه على التبرّز، فهو لن يتمكّن من تنظيف نفسه، قبل بلوغه سنّه الرابعة، على الأقلّ. ومن المرجّح أن يرغب بدفق الماء في المرحاض بنفسه ـ إذا يلهو بذلك ـ ثمّ اغسلي يديه ويديك معًا.

الخروج من المنزل، والتّنقّل

إنّ عربة، أو كرسيًّا متحرّكًا، ومقعدًا خاصًّا بالسيّارة، من المعدّات الضّروريّة للطفلة. كما تُعدّ شيّالة الحَمْل (انظري الصّفحة ٨٥) وجراب الظّهر لجعل طفلتك ضمنه، والحقيبة ذات البساط المتّصل بها والقابل للانفصال عنها، من الأمور الضّروريّة الأخرى. عليك استعمال الحقيبة عند القيام برحلات، فتضعين فيها حفاضات تُرمى بعد الاستعمال، ومعدّات تغيير الحفاضات، وملابس احتياطيّة، وأكياسًا بلاستيكيّة لوضع الحفاضات المستعملة داخلها، ومعدّات إطعام طفلتك (راجعي الصّفحة ١٠١ حول كيفيّة نقل الحليب - اللبن - بأمان). كما يُستحسن اصطحاب زجاجة من العصير المخفّف، أو الماء المغليّ المبرّد، مع كوب وزجاجة فارغة. وإيّاك أن تنسي دمية طفلتك المفضّلة، أو تلك الّتي تحبّ احتضانها. واعلمي أنّ الطّفلة الكبيرة تستمتع بالخروج من المنزل، إذ إنها سترى أمورًا جديدة، سواء أخرجتم الى حديقة الحيوان لتريها الحيوانات الأليفة، أم ذهبتم إلى المتنزه، أو قصدتم منزل صديقة. وهي تُفتن بكلّ الأمور: بازدحام السّير، وأشغال الطّرقات، وواجهات المحلّات، ومرأى النّاس الآخرين. لذا حاولي أن تنظري إلى العالم بمنظارها فتجيبي عن أسئلتها. وإيّاك أن تستخفّي بها حين تشير بإثارة إلى أمر يبدو لك تافهًا.

وسائل الانتقال

إنّ اختيار وسيلة لنقل طفلتك أمر مربك. ويُعدّ المهد المتنقّل على هيكل متحرّك، والّذي يُحوّل لاحقًا إلى كرسيّ متحرّك، أفضل اختيار، إذ تحتاج الطفلة إلى حماية من تيّارات الهواء، والدّخان والأبخرة، وهذا ما لا يوفّره الكرسيّ المتحرّك وإن ثبّت بحيث تكون مواجهة لك. أمّا حين تكبر، فيمكن وضعها في كرسيّ متين، يكون ظهرها مواجهًا لك.

المهد المتنقّل فوق هيكل بعد الولادة مباشرة

☑ يمنح طفلتك الصّغيرة الحماية اللّازمة من تيّارات الهواء والأبخرة.
☑ تنام فيه طفلتك ليلًا ونهارًا.
☑ يمكنك أن تغطّي طفلتك بلحاف داخل المهد
☑ يمكن تحويل هيكل بعض أنواع المهد المتنقّل، ليصبح كرسيًّا متحرّكًا عوض المهد
☒ يمكن طيّ الهيكل.
☒ قد يبدو لك متعبًا حين تصطحبين طفلتك داخله في وسائل النّقل العامّة.

عربة أطفال بعد الولادة مباشرة

☑ تؤمّن لطفلتك الحماية اللّازمة من تيّارات الهواء، والدّخان والأبخرة
☑ ترتاح طفلتك أثناء التّجوال، وهي في داخلها.
☑ يمكن استعمالها إلى أن تبلغ طفلتك سنتها الأولى.
☒ لا يمكن استعمالها في وسائل النّقل العامّ.
☒ تحتاجين إلى مساحة واسعة، داخل المنزل، لتضعيها فيها

كرسيّ متحرك يطوى فيصبح مسطحًا

بعد بلوغ طفلتك الشهر الثالث

يمكن أن تواجهك طفلتك

☑ بإمكانك تثبيته بشكل تواجهك فيه طفلتك، أو تواجه الأمام.
☑ يسند ظهرَ الكرسيّ المتين طفلتك جيّدًا
☑ يمكن أن يقف بمفرده بعد أن يطوى.
☑ يكون خفيف الوزن، ممّا يسهّل تحريكه كما تشائين.
☒ لا يمكن أن تستلقي طفلتك فيه
☒ لا يحمي طفلتك الصّغيرة من تيّارات الهواء، والدّخان والأبخرة.
☒ يتوجّب عليك إلباس طفلتك المزيد من الثياب، أو شراء غطاء مبطّن تضعينه عليها، وهي في الكرسيّ
☒ لا يباع مع الكرسيّ غطاء بلاستيكيّ، لحماية رأس طفلتك من الطقس الماطر، إذ يُعدّ ذلك أمرًا كماليًّا.

إنّ وجود سطح واسع مفيد لجهة نقل الحاجات، أثناء التسوّق، أو لنقل الحفاضات.

يسهل فك الدواليب لإزالة تحريك الكرسي

يجب أن يكون آلية القفل سهلة الاستعمال

كرسيّ متحرّك يطوى كالمظلّة

بعد بلوغ طفلتك شهرها السّادس

☑ يطوى بسهولة، ممّا يجعله ملائمًا للتنقّل في وسائل النّقل العامّة، كما أنّه لا يحتاج لمساحة واسعة.
☑ إنّه أرخص الخيارات ثمنًا، وأخفّها وزنًا.
☒ إنّ مسند الظّهر في الكرسيّ طريّ، فلا يسند طفلتك جيّدًا، فهو غير صالح لما دون السّتة الأشهر

متى غدا بإمكان ابنتك السّير

يُعَدّ وضع حزام لطفلتك أفضل حلّ، لمنعها من أن تتوه عنك، فهو يمنحها حرّيّة أكبر ممّا لو أمسكتِها بيدها. وعليك اصطحاب الكرسيّ المتحرّك أثناء تجوالكما، فقد تتعب من السّير، وإذ ذاك تُجلسينها فيه.

ضمان الأمان في عربة الأطفال والكرسيّ المتحرّك

▲ تأكّدي من أن قفل الكرسي مثبت على وضع الفتح، قبل وضع طفلتك على الكرسيّ
▲ استعملي دومًا، الحزام لتثبيت طفلتك إلى الكرسيّ المتحرّك.
▲ ضعي حزامًا لطفلتك، عندما تغدو قادرة على الجلوس في عربتها
▲ اضغطي الفرامل ما إن توقفي الكرسيّ، أو العربة
▲ إيّاك أن تسمحي لطفلتك بالنّهوض، أو الوقوف، بمفردها
▲ إيّاك أن تعلّقي أكياسًا على المقابض، فقد تنقلب العربة، أو الكرسيّ
▲ لا تسمحي لطفلتك بأن تعبث بالكرسيّ المتحرّك، وهو مطويّ.

الانتقال بالسّيّارة

يمكنك حماية طفلتك من الأذى، أثناء التنقّل بالسّيّارة، عن طريق تقييد حركتها على النّحو المذكور أدناه. وعلى الرّغم من أنّ معدّات أمان طفلتك، الخاصّة بالسّيّارة، قد تبدو لك باهظة الثّمن، فإنّها تبقى زهيدة الكلفة إذا ما قورنت مع كلفة صيانة السّيّارة والوقود.

أثناء المكوث في السّيّارة

حاولي أن تسلّيها قدر ما تستطيعين، خلال الرّحلات الطّويلة:

■ ضعي الأشرطة الّتي تحبّ في مسجّل السّيّارة، لتسمع أغانيها وقصصها المفضّلة.
■ أنشدي وإيّاها بعض الأغاني.
■ أشيري إلى الحيوانات والمنازل والعربات الّتي تصادفانها أثناء السّير
■ اصطحبي بعضًا من الدّمى الصّغيرة، أو كتابًا مليئًا بالصّور.
■ اصطحبي عددًا من المشروبات، وطعامًا للوجبات الخفيفة.
■ توقّفي لترتاح قليلًا

منذ الولادة حتى الشهر السّادس، أو التاسع

أكثر الخيارات أمانًا: هو وضع مقعد خاصّ بالأطفال، يواجه مؤخّرة السّيّارة، ويثبّت على أحد مقاعدها بواسطة حزام الأمان، وذلك حسب إرشادات الشّركة المنتجة. وعليك ربط طفلتك إلى مقعدها بواسطة حزام.



ثاني أفضل خيار: هو وضع مهد متنقّل، أحكم إغلاق غطائه المعدّ لمواجهة الرّيح والمطر، على مقعد السّيّارة الخلفيّ، ورُبط إليه بواسطة أحزمة خاصّة. وجّهي رأس طفلتك، داخل المهد، نحو مركز السّيّارة

آخر الحلول: هو وضع المهد المتنقّل، بعد إحكام إغلاق غطائه، على أرض السّيّارة بين المقعد الخلفيّ والأماميّ، ثمّ تغطية طفلتك بطّانية، داخله.

لدى بلوغها عامها الرّابع

أكثر الخيارات أمانًا: وضع مقعد خاصّ بالأطفال على منتصف المقعد الخلفيّ، بحيث تواجه طفلتك مقدّمة السّيّارة، ثمّ تثبيت المقعد بعدّة خاصّة إلى مقعد السّيّارة، بعدها، تُربط طفلتك إلى مقعدها بواسطة حزام. هناك أنواع من المقاعد الخاصّة بالأطفال تُثبّت بحزام السّيّارة

آخر الحلول: أجلسي طفلتك على مقعد السّيّارة الخلفيّ، واربطيها بالحزام، وإذا لم يتوافر حزام للمقعد الخلفيّ، ضعيها على المقعد الأماميّ، واربطيها بالحزام

المحافظة على الأمان داخل السّيّارة

▲ إيّاك أن تصطحبي ولدًا في رحلة بالسّيّارة من دون أن تقيّدي حركته.
▲ اربطي طفلتك إلى مقعدها بالحزام
▲ إيّاك أن تقودي السّيّارة، وطفلتك في حضنك، إذ لو حصل حادث، فلن تتمكّني من الإمساك بها، فتتأذّى.
▲ إيّاك أن تربطي ولدين اثنين بحزام واحد إذ إن الحزام غير مؤهّل لهذا الأمر، ولن يؤدّي مهمّته بالشّكل الصّحيح، إذا حصل حادث.
▲ إذا حصل معك حادث أثناء القيادة فاحرصي على استبدال أحزمة المقاعد، ومقعد طفلتك، والمعدّات الّتي تثبّته إلى مقعد السّيّارة، فهذه كلّها تتعرّض لضغط شديد أثناء الحادث، ويمكن أن تتعطّل.
▲ إيّاك أن تشتري مقاعد، أو أحزمة مستعملة، أو حتى معدّات تثبيت مقعد طفلتك إلى السّيّارة، للسّبب المذكور أعلاه.
▲ ثبّتي مرآة على زجاج سيّارتك الأماميّ، لتتمكّني من رؤية طفلتك.

النموّ والتّعلّم

إنّ مراقبة طفلك أثناء نموّه لتجربة مثيرة، إذ تحمل كلّ مرحلة من مراحل النّموّ أمرًا جديدًا، فيتعلّم في البداية، التلوّي والانقلاب على جانبه، ثمّ استعمال يديه، فالجلوس، فالزّحف على الأربع، ثمّ السّير على قدميه. وعندما يتقن هذه جميعها، يبدأ بتعلّم النّطق، ثمّ يأخذ في صقل مهاراته هذه. وقد تعتقدين أن قمّة سرورك ستأتي عندما تشاهدينه يخطو أولى خطواته. لكنّك، وبعد مرور عام على ذلك الحدث، ستشعرين بالاعتزاز إزاء انجازات أرقى، إنّما أقلّ ظهورًا، يتمّمها طفلك. وتذكّري أن ولدك يحتاج إلى مساعدتك، خلال السّنوات الّتي تسبق دخوله المدرسة، فينبغي أن تشجّعيه وتتجاوبي معه، وتوجّهيه في لعبه. فهو يتعلّم من خلال اللّعب، وكلّ ما يتعلّمه حول تصرّف الأشياء، وألوانها، وأشكالها، وعلاقة السّبب بالنّتيجة، إنّما يكتسبه من اللّعب بالدّمى وسائر الأشياء الّتي يواجهها في يومه. لذا، لا تحدّدي جزءًا من النّهار للعب لأن كلّ شيء، بالنّسبة إلى طفلك، لعبة ممتعة. فارتداء الملابس، وتنظيم الحاجات الّتي تشترين، وتجهيز المائدة للطّعام، والاعتناء بالحديقة، كلّها تمثّل، بالنسبة له، فرصة للاشتراك في اللّعب، والتعلّم

الأشهر السّتّة الأولى

ينمو طفلك خلال هذه الأشهر ليصبح قادرًا على التّجاوب معك بابتسامات ساحرة، ومناغاة لغويّة. وعلى الرّغم من اللّعب والدّمى المخصّصة لهذه السّنّ، فإنّ طفلك يبقى بحاجة إليك، بل هو يسعد بوجودك معه أكثر من أي شيء آخر. لذا، اغتنمي الفرصة عندما يكون مستيقظًا، وحادثيه، وابتسمي له، وتحدّثي مع تعابير وجهه. ويجب ان تستمرّي في حثّ طفلك على التواصل معك، عن طريق تقديم أشياء له ليشاهدها، وإسماعه أصواتًا، وتقديم أشكال يتحسّسها؛ كما أنك لست بحاجة إلى دمى باهظة الثّمن، فهو يكتفي بتلمّس بطاقات المعايدة القديمة، والصّور، والمرايا غير المصنوعة من الزّجاج، والخشخيشات

الأشياء والأصوات

بعد بلوغها أسبوعها السّادس، دعي طفلتك تمضي جزءًا من فترة يقظتها في حاضنة هزّازة موضوعة على الأرض. (أمّا قبل هذه المرحلة، فهي تسعد لمجرّد وضعها فوق بطّانية على الأرض). وحين تُرينها شيئًا زاهي الألوان، تُصدر ضجّة كبيرة، فإنّها تعبّر عن اهتمامها به بواسطة التلوّي، وتحريك الأطراف، وقد يكون بإمكانها الإمساك بالأشياء الخفيفة إذا وضعتها في يدها، وسرعان ما تباشر بالسّعي للإمساك بها، بحركات متقطّعة



التعرّف المتبادل

لا تستطيع طفلتك، خلال أوّل شهرين من حياتها، التّحديق إلى الأشياء الّتي تبعد عنها أكثر من ٢٥ سم (١٠ بوصات). لذا قرّبي وجهك منها وبالغي في إظهار تعابير وجهك، وابتساماتك، حين تحادثينها. إذ إنّ التقاء العيون يساعد طفلتك على تكوين شخصيّتها، وبشعرها بتبلور علاقة المحبة والتعاطف بينكما.

تعلّم الجلوس

بعد أن يكتسب طفلك المزيد من السيطرة على جسده، ساعديه على تعلّم كيفيّة الجلوس، عن طريق إحاطته بالوسائد التي تساعده في المحافظة على توازنه، وتحميه إذا وقع وانبطح أرضًا.

التدحرج

يتعلّم طفلك، خلال هذه الأشهر السّتّة، كيف يتقلب على جانبه، فيبدأ بالانقلاب، من الانبطاح على بطنه إلى الاستلقاء على ظهره أوّلًا، وبعد فترة، يتمكّن من الانقلاب من الاستلقاء على ظهره إلى الانبطاح على بطنه. ويشعر، إذ ذاك، بأنّه حقّق إنجازًا ضخمًا، إذ بات يتمكّن من تحريك جسده كما يشاء. إنّما تذكّري أنه عرضة للسقوط عن الأماكن المرتفعة، حتّى قبل أن يتقن الانقلاب. لذا، لا تتركيه وحده فوق الأمكنة العالية بما فيها الأسرّة

الأطفال الخدّج

يتأخّر طفلك الخديج (المبتسر) في بلوغ إنجازات النّموّ الأساسيّة، عن سائر الأطفال إنما تذكّري أن هناك موعدين لولادة طفلك، في الحقيقة: الأول هو يوم ميلاده الفعلي، والثّاني هو الموعد الّذي كان ينبغي أن يولد فيه. ويكون هذا الأخير أكثر أهمّيّة في تقدير نمو طفلك خلال الأشهر القليلة الأولى، فإذا أخذت بالحسبان تلك الأسابيع التي تفصل الموعدين، وجدت أن تطوّر نموّ طفلك ليس بطيئًا على الإطلاق، وعليك أن تثابري على اصطحاب طفلك إلى العيادة، لكشف عليه بانتظام، ومن المفترض أن يلحق بالأخرين من أترابه (المولودين معه في ميلاده المفترض) تطوريًا، حين يبلغ عامه الثّاني

الاستعانة بجسدها

اتركي لطفلتك الفرصة لتكتشف ما تستطيع أن تنجزه، مستعينة بأطرافها وجسدها. فقد تتمكّن من رفع جسدها بيديها، والتّرفّس بساقيها نحو الخلف، وهي مستلقية على بطنها، كما قد تتمكّن من الاعتدال، وهي في هذه الوضعيّة. وبإمكانك أن تساعديها على التّعرّف إلى جسدها عن طريق تدليكها بزيت للأطفال.

الأشهر الستّة الثانية

يتقدّم طفلك بسرعة خلال هذه الأشهر. فيجلس دون أن يستند إلى شيء، وقد يزحف أو يمشي، عند حلول عامه الأوّل. لكن هذا التطور ليس ثابتًا، ولا تتماثل مراحله عند كل الأطفال. فلا تفاجئي إذا لم يتمكن طفلك من الزحف على الأربع، مثلًا، فهذا لن يعيق تطوره. كما أن طفلك، في هذه السنّ، يكتشف أشياء جديدة بوضعها في فمه. لذا يُعَدّ الطعام المحضّر بشكل أصابع مثاليًّا له

احرصي على ألّا يتمكّن طفلك من الحصول على شيء حادّ، أو سامّ، أو بالغ الصّغر لئلّا يبتلعه.

تفحص العلب

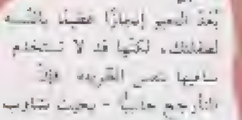
لا تنزعجي إذا فتنت طفلك بعلب لُعَبِه بنفس الدرجة التي تُفتن بها باللّعب نفسها. لذا، تفحّصي هذه العلب، وانزعي منها الرزّات (الدبابيس) الشّلكية، إذا وجدت.

إحداث الضجيج

تشكّل الكسرولة مع الملعقة الخشبية مثالًا مثاليًا تسعد طفلك بقرعه والاستماع إلى الأصوات العالية الصادرة عنه.

الجلوس

تجلس طفلتك وهي منحنية نحو الأمام، وتمدّ ساقيها، وتباعد بينهما، أوّل تعلمها الجلوس. (ضعي وسادة خلفها، دومًا، إلى أن تغدو جلستها ثابتة فعلًا). وهكذا تصبح يداها طليقتين وحرّتين في اكتشاف الأمور، فتسعد بتقليب صفحات كتاب الصّور، المصنوع من الورق المقوّى. وتتضاعف سعادتها، إذا جلست بقربها، وأخذت تشيرين إلى الحركة والأشياء، والأشخاص في الصور.



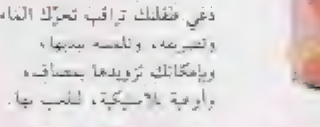
الحبو

يُعَدّ الحبو إنجازًا عظيمًا بالنسبة لطفلك، لكنّها قد لا تستخدم ساقيها بنفس الطّريقة. فقد تتأرجح جانبًا - بحيث تناوب ركبة إحدى ساقيها وقدم الساق الأخرى على دفعها قُدُمًا - أمر شائع

«عجن الكعك بالكفّين»

دعي طفلك يمسك مكعّبين صغيرين براحتيه، ثم يصفّق معك.





اللّعب بالماء

دعي طفلك تراقب تحرّك الماء وتصبّه، وتلمسه بيديها، وبإمكانك تزويدها بصحاف، وأوعية بلاستيكية، لتلعب بها.

العلب والأشياء

قدّمي لطفلك، حين تكبر قليلًا، عددًا من بكرات الخيوط الفارغة الموضوعة داخل علبة ما، تُسَرّ بإفراغ العلبة وملئها





النهوض والتطواف

حين يبلغ ولدك شهره العاشر، يصبح بمقدوره تنسيق حركات يديه وساقيه، بدرجة تمكنه من النّهوض والوقوف مستعينًا بالأثاث (لذا، أبعدي عنه كل الأثاث غير الثابت)، ثمّ يتمكن من الخطو متّكلًا على جوانب قطع الأثاث وهو ما يعرف بالتطواف. ومن المرجّح أن يرتطم بشدّة بالأرض حين يودّ الجلوس

تقديم كرة لطفلك

تُفتن طفلتك لمرأى كرة تتدحرج، وتُدهش إذا تمكنت بالصّدفة من تحريك الكرة. هذا حين يكون لها من العمر سبعة أشهر، أما حين تبلغ سنتها الأولى، فقد يغدو بمقدورها رفع الكرة ورميها ودحرجتها، لأنها تكون قد استوعبت سلوك الكرة

ارتقاء السّلالم (الدّرج)

تُسَرّ طفلك بصعود السّلالم، وهبوطها على الأربع، ما إن يبدي اهتمامًا بها، وذلك حرصًا على سلامته. أما حين لا تكونين معه فضعي حائلًا بينه وبين السّلالم

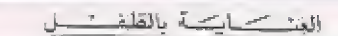
الكرسيّ الدرّاجة والأقفاص

يوفّر لك القفص الخشبي مكانًا آمنًا تضعين فيه ولدك الكثير الحركة لدى غيابك مثلًا. إنما لا تتركي ولدك داخله أكثر من دقائق قليلة، لئلّا يشعر بالإحباط والضّجر

الكرسيّ الدرّاجة هو كرسي ذو عجلات، يمكن أن يسيّره ولدك كما يشاء، بواسطة تحريك قدميه، لكنه قد يؤخّر إتقان طفلك المشي، إذ يضعف حافز ولدك إلى السير وحده دون الاستعانة بشيء.

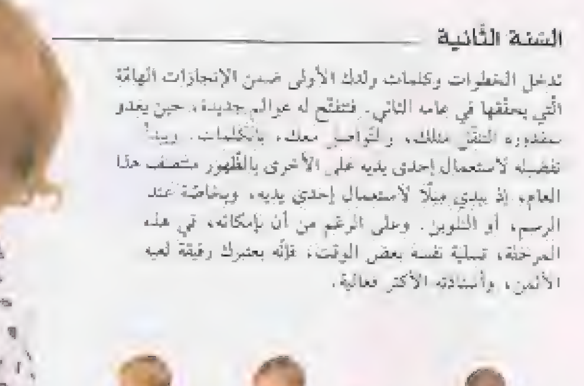
إيّاك أن تتركي طفلك وحيدًا، وهو في الكرسيّ الدرّاجة، إذ من السهل جدًّا أن ينقلب به الكرسيّ، عند ارتطام العجلات بعتبات الغرف، أو السّلالم الداخلية





السنة الثانية

تدخل الخطوات وكلمات ولدك الأولى ضمن الإنجازات الهامة التي يحققها في عامه الثاني. فتنفتح له عوالم جديدة، حين يغدو بمقدوره التنقل مثلك، والتواصل معك بالكلمات. ويبدأ تفضيله لاستعمال إحدى يديه على الأخرى بالظهور منتصف هذا العام، إذ يبدي ميلاً لاستعمال إحدى يديه، وبخاصة عند الرسم، أو التلوين. وعلى الرغم من أن بإمكانه، في هذه المرحلة، تسلية نفسه بعض الوقت، فإنه يعتبرك رفيقة لعبه الأثمن، وأستاذته الأكثر فعالية.





تكون الخطوات الأولى غير متزنة

تعلّم السير

متى خطت ابنتك خطواتها الأولى دون أن تستند إلى شيء، تصبح القضية مسألة أيام قبل أن تشرع بالتنقل متهادية في أرجاء المنزل، بحماسة كبيرة، وإن بتأنٍ وعدم ثبات. وهي تباعد ما بين ساقيها، وتمدّ يديها محاولةً المحافظة على توازنها في أثناء السير. دعيها تسير حافية القدمين ما أمكن، فهي لا تحتاج إلى الأحذية، إلا عند السير خارج المنزل.

ارتقاء السلالم

عند نهاية هذا العام، يغدو ولدك واثقًا من مقدرته، وماهرًا في ارتقاء السلالم وهبوطها، وهو منتصب القامة يواجه الأمام.

بناء برج

بعد بلوغه الشهر ١٨، يصبح بمقدور ابنك بناء برج من أربع أو خمس مكعبات.

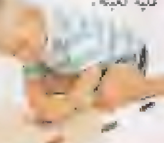


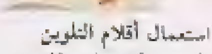
مهارات السير

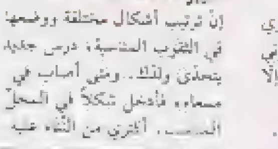
إن حمل ابنتك على جرّ دمية متحركة خلفها يساعدها على تعلّم كيفية الحفاظ على توازنها.

تقليدك

يتعلّم ولدك القيام بالأمور المختلفة، عن طريق تقليده لحركاتك. لهذا، فإن مساعدته إيّاك في أعمالك تظلّ دومًا لعبته المفضلة. وبإمكانك تقديم دمى له على شكل أدوات العمل، لتسولي عليه لعبته.







حركة إضافية

إن تقديم لعبة تُمتطى إلى ولدك، في حدود شهره الثامن عشر، تزيد من قدرته على تنسيق حركاته، وترفع من معنوياته، وتشكّل له تحدّيًا جديدًا.

استعمال أقلام التلوين

قدّمي لها أقلام تلوين لا تحوي موادّ سامّة خلال النصف الثاني من هذا العام. لا تظن إذاك إلا الخربشة، لكن سرعان ما تستطيع رسم خطوط عمودية.

تمييز الأشكال

إن ترتيب أشكال مختلفة ووضعها في الثقوب المتشابهة، درس جديد يتحدّى ولدك. ومتى أصاب في مسعاه، فأدخل شكلاً في المحلّ المناسب، أكثري من الثناء عليه.

التمرّن على المخاطبة

يُعدّ الهاتف، والدمى التي تشبه الإنسان، ذات قيمة حقيقية لجعله تمرّن ابنك على فنّ التواصل والحديث، إذ تحاول تقليدك.

تعلّم النطق

ينطق ولدك بأولى كلماته ـ من المرجّح أن تكون «بابا» أو «ماما» ـ في حدود عيد ميلاده الأول، وبعد ذلك، يأخذ في اكتساب مفردتين جديدتين، أو ثلاث، كلّ شهر؛ وقد يتمكّن من ربط كلمتين اثنتين في عامه الثاني ـ «اذهب أنا» مثلاً ـ بينما يضمّ ما مجموعه ٢٠٠ مفردة. وعليك مساعدته على تعلّم المزيد.

■ حادثيه باستمرار.

■ اجعلي من الكتب المزدانة بالصور، ومن أشعار الأطفال، ركنًا دائمًا من أركان لعب ولدك. استمعي إلى ما يقوله، واهتمّي بما يقوله، محاولةً جهدك فهم ما يريد.

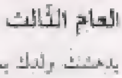
■ لا تقاطعي حديثه، محاولةً حمله على تكرار بعض الكلمات التي قالها، بشكلها الصحيح، فهو لن يتمكّن من لفظ الكلمات كما يجب في السنة الأولى لنطقه.

■ انطقي الكلمات بلفظها الصحيح حين تخاطبينه، ليتعلّم منك.

■ كوني واضحة ومباشرة في حديثك معه. فأن تقولي له «ضع المكعّب فوق الكل» لا يسبّب له الإرباك والتشويش الذي ينجم عن قولك له «هات لنرى ما يحدث إذا وضعنا هذا المكعّب الأحمر الجميل فوق ذاك الأخير».

تفحّص نفسه

علّمي ولدك أن يشير إلى يديه وأنفه وأذنيه حين تذكرينها، وتبيّني ما إذا كان بمقدوره أن يشير إلى هذه الأعضاء في جسدك. فبينما يزيد عدد المفردات التي يعرفها، يساعده على تمييز نفسه كشخص قائم بذاته.



العام الثالث

يدهشك ولدك بخصب مخيّلته التي تحوّل كلّ الأمور إلى لعبة يستغرق فيها فلا تبدّدي الأموال في شراء الدّمى، والمعدّات الباهظة الثّمن، والتي لا تفيد إلّا في خنق مخيّلة ولدك. إذ تقوم علبة من الورق المقوّى مكان دمّى كالمنزل أو السّيارة أو القارب أو حتّى السفينة الفضائيّة. وعندما تبلى هذه العلبة، يمكنك استبدالها بأخرى (احرصي على نزع الرزّات - الدبابيس - المعدنيّة من العلبة الجديدة). وتقوم الملاءة التي تغطي ما بين كرسيّين متجاورين مقام مرقاً أو خيمة أو منزل. وقد ينضمّ ولدك إلى فريق لعب، فيباشر اللّعب مع أولاد آخرين بطريقة بنّاءة، عند نهاية هذا العام؛ فتلاحظين أنّه غدا منفتحًا على اقتراحاتك التي تقدّمينها وتطلبين منه القيام بأمر ما.

ارتداء الملابس

إنّ لعبة انتحال الشخصيات مثارة لكلّ الأعمار، ولا تحتاج إلّا بعض ثيابك، أو ثياب زوجك القديمة، والأحذية والحقائب والقبّعات، لكي يلهو بها ولدك، ويرغبها أكثر من ملابس مخازن اللّعب.





الأشكال غير المنتظمة

تتطلّب لعبة تركيب القطع المختلفة لصورة ما، تركيزًا عاليًا، ومهارة، وإستيعابًا بصريًا. وإذا يئس ولدك منها سريعًا، قدّمي له واحدة أسهل

الألوان والطلاء

مع الطلاء يتعرّف ولدك إلى الألوان، فقدّمي له فُرَش تلوين غليظة، وأوعية لا ينسكب طلاؤها خارجًا إذا وقعت، وألبسيه ثوبًا قديمًا لحماية ملابسه.

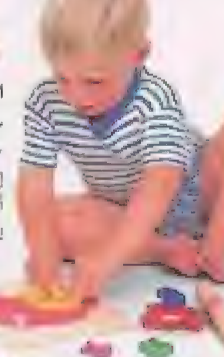
الأصدقاء الوهميّون

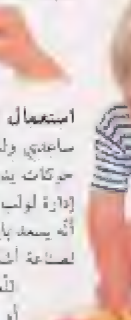
يعدو الأشخاص الدمى والدببة أصدقاء لولدك، أو ابنتك، وبخاصة الابنة، التي ستحاول إدارة حياة هؤلاء الأصدقاء، كما تُديرين أنت حياتها.



استعمال اليدين

ساعدي ولدك على ضبط حركات يديه، فقد غدا بإمكانه إدارة لولب، لتركيبه أو فكّه، كما أنّه يستمتع باستعمال قواطع العجين لصناعة أشكال، بواسطة معجونة اللّعب (الصلصال)، أو حتّى العجين الذي تعدّينه للطعام.





القفز والجري

إنّ تعلّم القفز والرّكض، مع المحافظة على التوازن، يشكّل تحدّيًا جسمانيًا جديدًا لولدك. حاولي القفز معه، لتُريه كيفيّة ثني ركبتيه، عندما يحطّ من القفزة.

اللّعب سويًا

يلهو الأولاد كثيرًا بكومة من الرّمل، عليك أن تعلّمي طفلك كيف تستعمل الآلات والرّفش، ويجب أن تمنعها من رمي الرّمل، وسرعان ما تأخذ في إبداع الأشكال، على مستواها. عليك تغطية كومة الرّمل هذه بعد الانتهاء من اللعب، كي لا توسّخها الكلاب أو القطط.

المشاركة في اللّعب

يستغرق الأولاد بعض الوقت حتّى يتعلّموا التناوب والمشاركة بالدّمى. ويبدأ ولدك ما بين سنّ العامين والنصف والثلاثة أعوام باللّعب مع غيره من الأولاد، فيشاركهم ألعابه، مستأنسًا بهم، وينضمّ معهم في مجهود مشترك. وهذا هو الوقت والسّنّ الملائمين لتعريفه إلى مجموعة أولاد، ليلعب معهم. فكلّما اختلط بغيره من أترابه، تعلّم حُسن الانخراط في المجتمع والتأقلم معه. بإمكانك خلق فرص للّعب الجماعي بنفسك، فتقدّمين للأولاد كومة من الرّمل، أو حوض سباحة يجلسون فيه، أو مكعّبات بلاستيكيّة يركّبون بعضها إلى بعض، أو تُشركينهم في تحضير زينة العيد، أو ارتداء الملابس، فهذه كلّها طرق ملائمة ليشارك الأطفال في اللعب بشكل بنّاء. يبقى عليك أن تراقبيهم وتُشرفي عليهم، إذ إنّ هذا أمر ضروري في فترة ما قبل الدّخول إلى المدرسة، وذلك ضمانًا لسلامتهم، وحرصًا على منع الاقتتال، إذا سادت الفوضى.

شخصيّة تتكوّن

سرعان ما تألفين، وتعرفين، طبع طفلتك الخاص. فقد تكون هادئة، دمثة الطباع، أو قد تكون كثيرة البكاء، صعبة الإرضاء، كما قد تكون ميّالة إلى الحذر والشك تجاه كلّ أمر جديد عليها. وتزداد هذه الطباع رسوخًا مع نموّ ابنتك، لكنّ شخصيّتها تتأثر كذلك بما تواجهه في حياتها، وبطريقة تصرّف الناس معها، وبخاصّة أنت وزوجك. لذا، يمكنك مساعدتها على الشعور بالأمان والثقة بالنفس، فتغدو أكثر انفتاحًا، وذلك بجعلها تشعر أنّها عزيزة عليك. كما أنّ معاملتك لها كشخص له ميوله وآراؤه الخاصّة يمنحها الثّقة بنفسها. فكثيرًا ما تفوق حماستها، كفتاة دارجة (في مرحلة السير)، قدراتها المحدودة. فعليك، عندئذ، استنفاد لباقتك لمساعدتها على النّجاح في الأمور الّتي تخطر لها دون أن تدعيها تشعر بأنّك قمت بالعمل عنها فإذا تمكّنت من رؤية العالم بمنظارها، وتفهّم أسباب إحباطها، فقد تكون السّنون الّتي تسبق دخولها المدرسة مرحلة سعادة واكتشاف لكلّ منكما.

التأقلم المتبادل

ينطوي التوصّل إلى التأقلم والتفاهم بينكما على عمليّة من التكيّف مع بعضكما، تتعلّم خلالها ابنتك حدود الأدب، والسّلوك المقبول، بينما تكيّفين أنت نمط حياتك مع دورك كأمّ، الأمر الّذي قد يجعلك تنزعجين، وتفقدين أحيانًا صبرك ورباطة جأشك وإنصافك تجاه طفلتك. وتحتاج ابنتك إليك لتريها كيف تتصرّف بشكل حسن؛ فالكلام وحده غير كافٍ، فهي تتعلّم اللّطف والرفق والتهذيب والرّويّة، عن طريق تقليد تصرّفاتك أنت.

كيف تعاملين ابنتك؟

تتجاوب ابنتك معك، وتتقبّل ما تشيرين عليها به على أفضل وجه، حين تعاملينها بعطف وحزم في آن واحد. إنما يصعب تحقيق هذا التوازن الدقيق، دومًا.

- طبّقي ما تقولينه لابنتك، إذ مهما أخبرتها بأنّه يجب ألّا تضرب رفاقها، فهي ستضربهم حين يُغضبونها إذا كنت أنت تصفعينها حين تسيء التصرّف.
- إنّ استعمال صيغة إيجابيّة في التحدّث مع ابنتك يؤدّي إلى نتيجة أفضل من استعمال صيغة النّهي، كأن تقولي لها «علّقي معطفك كي لا يدوس عليه أحد» عوض أن تقولي «إيّاك أن تدعي معطفك يقع على الأرض!»
- استعملي عبارة «من فضلك» و«شكرًا لك» عندما تطلبين منها القيام بعمل ما. اتّفقي مع زوجك حول ما يمكن السّماح لها بالقيام به، واتّخذا موقف بعضكما البعض إزاءها.
- حاولي إقناع ابنتك، عوض إجبارها، على القيام بالأمور. فإذا كنت مستغرقة في نشاط ما، قولي لها «دعينا نتمّ الخطوة التالية قبل أن يحين وقت النوم» عوض أن تنهريها قائلة «ارتّبي هذه الألعاب حالاً لقد حان وقت النوم».
- لا تكثري من الأوامر والممنوعات، وحاولي ملاحظة أسلوبك في الكلام مع ابنتك، لتتبيّني ما إذا كنت تُثقلين عليها بمواصلة توجيه الأوامر لها، مثل: «كفّي عن ذلك، افعلي كما آمرك، لا تمشي هنا!»
- إذا تصرّفت بشكل لامعقول مع ابنتك في أمر ما، فاعترفي بخطئك، واعتذري إليها. لا تسعي إلى فرض إرادتك بغير مبرّر، أي تخلّي العناد معها.
- اشرحي لها السّبب الّذي يوجب امتناعها عن إتيان أمر ما، وحدّدي لها تفصيلاً ما الّذي يجب أن تمتنع عنه، وإن كانت أصغر من أن تفهم ما تقولين.

عدد من القواعد لحفظ سلامة ابنتك

يجب ألّا تتوقّعي من ابنتك أن تفهم الأسباب الّتي توجب امتناعها عن القيام بأمر ما، أو أن تتذكّر ما يجب أن تمتنع عنه، قبل بلوغها منتصف عامها الثاني. لذا، تقع على عاتقك مسؤوليّة التأكّد من أنّ فضولها لن يقودها إلى المخاطر، وتذكيرها بقواعد السّلوك.

وعلى سبيل المثال فإنّ العبارة «يجب ألّا تغادري الحديقة وحدك» قاعدة عقليّة مجرّدة لا يمكن لابنتك الدارجة أن تفقه فحواها، أو أن تتذكّرها حين تكون منهمكة في اللّعب، أو مستغرقة مع دماها. فعليك أن تراقبيها بنفسك، وتتثبّتي من أنّها لا تشرد وتخرج من الحديقة، بواسطة إقفال الباب بإحكام.

وعليك تحصين المنزل ضدّ عبث الأولاد تقلّلي من مخاطر إصابة ابنتك بسوء، وكي لا تستمرّي في تأنيبها كلّما أخطأت، وإلّا أدّى حبّ الاستطلاع عندها إلى اصطدامكما باستمرار (انظري الصّفحات ٢٢٦ ـ ٢٢٨). إذًا، يجب أن تُبعدي المسجّل عن متناولها، وتصمي سُدي الكابلات المعزولة للقابسات والمصابيح الكهربائيّة، وتضعي أقفالاً للأدراج، والخزانات (الدرابيب)، والثّلاجة، وأغطية بلاستيكيّة على المقابس (الأكباس) الكهربائيّة. وفي بعض الأحيان يكون إبعادها عن منطقة الخطر الحلّ الأمثل، كأن تحجبيها خلف بوّابة شبكيّة عند باب المطبخ، أثناء تحضيرك الطعام داخل المطبخ.

الحنو والتدليل

قد تقلقين من احتمال إفساد ابنتك من خلال تدليلها، ومن جرّاء العطف الّذي تمنحينها إيّاه لكنّ ذلك لن يحدث قاطعًا. فهي بحاجة إلى حبّك وانتباهك ورعايتك لها. إنّما قد تفسدينها إذا أفرطت في التساهل معها حين تسلك مسلكًا سيّئًا. كما أنّ الإذعان لرغباتها إزاء تفجّر غضبها وغضبها يسيء إلى علاقاتها مع أترابها والكبار، مستقبلاً.

وإذا كنت مضطرّة للخروج إلى عملك، فقد تحاولين التعويض عليها بإغداق اللّعب، لكنّ اللّعب لا يمكن أن تحلّ محلّك. كما أنّها تعطي ابنتك فكرة خاطئة عمّا لديك لتمنحيها، لذا، استعيضي عن ذلك بمنحها جزءًا من وقتك، حين يكون لديك فراغ، والكثير من الحبّ والعطف.



قدّم لطفلك المساعدة حين يحتاجها. إنما لا تتولَّ الأمور بنفسك عنه، فهو بحاجة للشعور بقدرته على النّجاح.

السلوك الجيد والآخر السيئ

يتصرّف الأولاد بشكل مقبول، عندما يكونون بصحّة جيّدة عادةً، ولا بدّ لكلّ ولد من أيّام سيّئة. كما تبرز لدى ابنتك رغبة في اكتشاف الحدود المسموح بها لها. ومن جهة أخرى، فإنّ السّلوك السيّئ طريقة فعّالة لاجتذاب انتباهك. وقد يبلغ زمن هذا النزاع ذروته في مرحلةٍ ما خلال عام ابنتك الثّالث، وتترافق الدّموع والثورات مع بلوغها عامها الثّاني.

معالجة السّلوك السيّئ

تقضي القاعدة الذّهبيّة في هذا المجال بأن تتصرّفي بسرعة، فتزيلي سبب المتاعب ـ كأن تُبعدي عنها الطّعام الّذي ترميه حولها، أو اللّعبة الّتي تتقاتل مع غيرها في سبيلها، أو تنتشليها من مكانها وأنت تقولين لها بحزم «كلّا». حاولي إلهاءها بنشاط آخر، أو دمية أخرى، في نفس الوقت. ولا حاجة بك لأن تغضبي أو تنزعجي. بل كوني ثابتة في موقفك، هادئة، حتّى تفهم ابنتك أنّه من غير المسموح به مطلقًا أن تتصرّف على هذا النّحو. ويُفضّل أن تتجاهلي بعض أنواع السّلوك السّيّئ، مثل البكاء والعويل، فإذا لم تتمكّن ابنتك من إثارة تجاوبك معها بهذا الأسلوب، ولم تُرضخي لرغبتها إزاء بكائها، فسرعان ما تُقلع عنه.

كما يُفضّل تجاهل ثورات الغضب، فبإمكانك أن تحاولي تحويل انتباهها. إذا لاحظت بعض الغليان لديها إزاء أمر ما. أمّا متى انطرحت أرضًا في ثورة غضب، فتحلّي بالهدوء، واتّخذي مظهرًا جادًّا وجافًّا، وتابعي أعمالك كالمعتاد. وإذا اضطرّ الأمر، فبإمكانك إخراجها من الغرفة حيث تكونين، حتّى تهدأ.

المكافأة على حسن التصرّف

إنّ أفضل مكافأة تقدّمينها إلى ابنتك في المرحلة الّتي تسبق دخولها إلى المدرسة هي الكثير من وقتك وانتباهك وحنانك، إذ تشعر بالارتياح والسّعادة حين تستدعينها وتحضنينها وتقصّين عليها القصص وهي في حضنك، وتوجّهين لها كلمات الثّناء والإعجاب.

لكنّ الأمر ليس سهلًا، إذ تضطرّين للانتباه لها حتّى تتصرّف بشكل سيّئ ـ حين تشرع مثلًا في نزع المعلّبات عن الرّفوف في المتجر المركزي (السّوبرماركت) ـ بينما يسهل غياب انتباهك عنها حين تتصرّف بشكل حسن، إذ تشعرين أنّ بإمكانك الاسترخاء والارتياح.

إنّما عليك أن تكافئيها بالثّناء والعطف والرّعاية حين تتصرّف بشكل حسن، فهذه هي الطّريقة الأشدّ فعاليّة. قولي لها مثلًا: «كم أنت جيّدة لأنّك انتظرتني هنا، طوال هذه المدّة، دون أن تمسّي شيئًا». فبهذا الشّكل تشجّعينها على سلوك النّهج الّذي ترغبين، وتعلّمينها درسًا هامًّا، وهو أنّ التّصرّف بلطف مع النّاس ينفع أكثر من التّصرّف المزعج.

العقاب

مهما كان نوع العقاب الّذي تُنزلينه بها، فليكن فوريًّا، إذا أردت أن يكون له مفعول. وإنّ التّهديد بإجراءات مستقبليّة ـ مثل حرمانها من المعاملة الحسنة والمميّزة في المستقبل ـ أمر غير مُجدٍ، وهو غير عادل بالنّسبة للأولاد الصّغار، إذ لن تفهم ابنتك سبب هذا العقاب المتأخّر.

ومن العقوبات الّتي يمكنك إنزالها بابنتك حين تمعن في سلوكها السّيّئ إلى درجة لا تستطيعين تجاهلها، والّتي تلقّن ابنتك درسًا حازمًا، عقوبة الإبعاد، إذ تحبسينها في مكان آمن وحدها، لمدّة ربع ساعة تقريبًا ـ في مدخل المنزل إذا كان باب السّلّم مغلقًا ـ حتّى تنسى سبب اهتياجها، وفي الوقت عينه تهدأ أعصابك.

هل أصفع ابنتي؟

إنّ الصّفع دلالة على بلوغك آخر المطاف ونفاد حيلتك، وهو ليس بالأسلوب الجيّد لمعالجة السّلوك السّيّئ، إذ إنّه لا يردع ابنتك عن تكرار الأمر مجدّدًا، وحينها تضطرّين إلى صفعها بقسوة. لكنّ الأمر الأخطر والأكثر أهميّة، هو أنّك تعلّمينها بهذا الأسلوب أنّ العنف الجسديّ وسيلة مقبولة لحمل النّاس على تنفيذ رغباتك.

سؤال وجواب

«إنّ ولدي خجول جدًّا، وكثير الخوف، فماذا أفعل بشأنه؟»

تقرّي دومًا مخاوف ابنك واحترميها، فقد ينفع بعض الحيطة والحذر، من جانبه، في إبقائه سالمًا في بعض المواقف. فالخوف من الكلاب والغرباء مثلًا أمر منطقي وطبيعي، أمّا إذا بدا شديد القلق والتّخوّف، فناقشي معه مخاوفه، وخذيه على محمل الجدّ. كما إنّ بعض الأمور البسيطة كإبقاء مصباح ليلي مضاءً، كفيلة بطرد مخاوفه وخوفه من الظّلام، وهي تُشعره ببعض الأمان. واعلمي أنّ الخوف مُعدٍ، فإذا كان لديك خوف من أمرٍ، فاحرصي على تمالك نفسك أمام ولدك.

«هل أمنع ولدي، ابن السّنتين، من بثّ غضبه أثناء استقبالي لحفاضه؟»

إنّ الأولاد، من الصّبية والبنات، يعتبرون بأعضائهم التّناسليّة بقدر اهتمامهم بأيّ عضو آخر من جسدهم، وقد يكتشفون أنّ مسّ قضيبهم يُشعرهم ببعض الدّغدغة، وهذا أمر طبيعي. أمّا إذا وددت إيقاف ذلك، فبإمكانك إخبار ولدك أنّ النّاس لا يمسّون قضيبهم إلّا حين يختلون بأنفسهم. ولا حاجة بك لأن تقلقي، إلّا إذا أمضى ولدك الكثير من وقته في النّهار يلهو بقضيبه.

«لماذا أصبحت ابنتي، ذات السّنتين، صعبة المراس فجأة؟»

تشكّل السّنة الثّالثة من حياة ابنتك مرحلة حسّاسة من مراحل نموّها، فهي تكاد تصبح شخصًا مستقلًّا، وتريد أن تتولّى شؤون حياتها، ولكنّ إمكاناتها التّعبيريّة، ومقدرتها المحدودة تحول دون تحقيق هدفها، وتصيبها بالإحباط، فغالبًا ما تجد نفسها غير قادرة على إفهامك حاجتها. وإذا كانت ابنتك تواجه مرحلة شديدة الحرج كهذه، حاولي منحها أكبر قدر من الاستقلاليّة، إنّما كوني حازمة في علاج التّصرّف المشاغب وسرعان ما تنقضي هذه المرحلة.

كيف تتجنّبين نفاد الحيلة؟

مهما كنت ماهرة في معاملة ابنتك، لا بدّ من مرور أيّام تشعرين خلالها بأنّ تصرّفها لا يطاق، وبأنّك على وشك فقدان أعصابك. وحلّ هذه المعضلة أمر سهل: حاولي الخروج مع طفلتك من المنزل، مهما كانت حالة الطّقس. إذ إنّ زيارة المتنزّه، أو مشاهدة واجهات المخازن وشراء الحاجات، أو زيارة إحدى صديقاتك، ستلهيكما عن أسباب تعكّر مزاجيكما، وتعيد إليك مرحك ورباطة جأشك.

معالجة الأطفال العدوانيّين

يخوض كلّ الأولاد المشاجرات في أحيان متفرّقة، وبخاصّة عندما يشعرون بالسّأم أو التّعب، ويكون الصّبية عادةً أكثر عدائيّة من البنات. أمّا حين تحتدم المعارك، فعليك التّدخّل وبسرعة:

- لتفريق الأولاد المتشاجرين
- لتحويل انتباههم إلى أمور أخرى، كتعديد نعبة جديدة، أو تبديل موقع اللّعب
- لا تتحيّزي لأحد الأطراف، فمن المستحيل، في معظم الأحيان، أن تتبيّني من على حقّ، ومن على خطأ. أمّا إذا غضبت ابنتك وإذًا آخر
- أولي كلّ عنايتك واهتمامك إلى الطّفل المعتدى عليه
- احبسي ابنتك في مكان أمين وحدها، مدّة ربع ساعة. من الطّبيعي بل المفروض أن تخطف ابنتك اللّعب، عندما تبدأ اللّعب مع غيرها، إنّما تتعلّم تدريجيًّا أن تتشارك معهم، وأن تكون لطيفة، إذا ساعدتها على ذلك. لكنّ القلّة من الأولاد تواصل سلوكها العدائي والقاسي، فتصبح بلا رفيق، غير مرغوب بها، لهذا ساعدي ابنتك لتكون لطيفة مع الغير، وذلك من أجل صالحها.
- اجعلي من نفسك مثالًا تحتذيه في تصرّفي معها بلطف، وصبر، ومحبّة
- أوضحي لها بتصرّفك أنّك تنفرين من تصرّفها السّيّئ، وليس منها
- تدخّلي دومًا لمنع ابنتك من ضرب ولد آخر، وإيّاك أن تصرخي بدورك وتتصرّفي بعنف.
- إيّاك أن تحقّقي رغباتها، إذا تصرّفت بشكل عنيف وسيّئ، فإذا وجدت أنّ العنف يحقّق مطالبها، أمعنت فيه.

الإحساس بشخصية مستقلّة

يبدأ ولدك بتمييز نفسه كشخص قائم بذاته منذ شهره الثّامن عشر، فيشير إلى نفسه باسمه، وينظر إلى صورة بإعجاب، ويظهر عنده تدريجيًّا ميل لتولّي أموره بنفسه، وتحقيق رغباته الشّخصيّة، وإثبات ذاته. بإمكانك المساعدة في تغذية إحساسه بشخصيّته المستقلّة النّامية، وتقرير أموره بنفسه.

شجّعيه على الاستقلال

- سيتولّى عليه الأمور، فابتداءً، بعد بلوغه عامه الثّاني، بترتيب وإعداد أشيائه الخاصّة، بحيث يتمكّن من القيام بأكبر قدر ممكن من حاجاته بنفسه. اشتري ملابس تسهل عليه معالجتها، كي يتمكّن من ارتدائها وخلعها بنفسه، وضعي درجة قرب المغسلة كي يتمكّن من غسل يديه دون مساعدتك، ودقّي وتدًا في الحائط، على ارتفاع منخفض، ليتمكّن من تعليق معطفه بنفسه، وما إلى هذه الأمور.
- شجّعيه ليساعدك في أعمالك. وتذكّري أنّ مساعدته إيّاك في هذه المرحلة العبثيّة بأسرها، وليس فرضًا منزليًّا يؤدّيه. فإنّ الأعمال البسيطة، مثل ترتيب المشتريات، وتجهيز طاولة الطّعام، وكنس أرض المطبخ، تُشعر ولدك بأنّه حقّق إنجازًا ما، وتعلّمه أنّ المساعدة جزء من الحياة العائليّة
- دعيه يتّخذ بعض القرارات، إذ إنّ منحه حقّ اتّخاذ بعض القرارات البسيطة يُشعره ببعض السّيطرة على حياته. لذا، دعيه يختار أيّ قميص يودّ ارتداءه، وكيف يحبّ ترتيب غرفته، والمكان الّذي تأخذينه إليه لنزهة.

مساعدة ولدك على الشّعور بالتّميّز

يحتاج ولدك، كغيره من الأولاد، إلى الشّعور بأنّه متميّز، بأنّك تحبّينه، وبأنّه جدير بهذا الحبّ. فهذه الوسيلة تجعلينه قويًّا، من النّاحية العاطفيّة، فيتمكّن من تدبير أموره حين يكون خارج المنزل. وهناك عدّة وسائل لتُظهري له أنّه مميّز بالنّسبة لك:

- لا تنسي أن تذكّريه بأنّك تحبّينه، ولا تتخلّي عنه إذا طلب منك أن تعانقيه، أو تحتضنيه، بل لبّي طلبه
- احترمي مشاعره، وتجاوبي مع حاجاته، فإذا شعر بالبؤس، هذا يعني أنّه يحتاج إلى البكاء وإلى مواساتك له. فإذا قلت له: «لا تكن طفلًا بواخًا»، فأنت تحرمينه من حقّه في الشّعور بالحزن.
- امتدحيه، وأظهري له الحماسة كلّما أتى إنجازًا جديدًا
- أصغي إليه، وأبدي اهتمامك بما يقوله حين يحادثك

تحوّله إلى شخصيّة

أظهري لولدك تقديرك للشّخصيّة السّاحرة، الفاتنة، الحيويّة، المستقلّة الّتي كوّنها لنفسه.

٣

العِنَايَة الصِّحِّيَّة

يَضُمُّ هٰذا الجُزْء كُلّ ما تَحْتَاجِينَ مَعْرِفَتَهُ حَوْلَ
أمْرَاض الأولاد الشّائِعَة ومُعَالَجتِها،
بالإضَافَةِ إلى دَلِيلٍ لِلإسْعافاتِ الأوَّلِيَّة.



الأشهر الثّلاثة الأولى

من الصّعوبة بمكان معرفة ما إذا كان طفلك مريضًا، وبخاصّة الطّفل البكر. إذا بدا الطّفل مرتاحًا وكان يتغذّى بشكل طبيعيّ، فمن المرجّح أنّه بصحّة جيّدة. لكنّ الأطفال يلتقطون المرض بسرعة، كما أنّ أيّ تلوّث بالجراثيم قد يكون خطرًا. لذا، عليك ألّا تخاطري خلال الأشهر الثّلاثة الأولى، بل كوني فائقة الحذر، فإذا ظننت أنّ طفلك مريض، سارعي إلى الاتّصال بالطّبيب. وإذا لاحظت أيّة دلائل مرضيّة على طفلك، تحقّقي من الأعراض المدرجة أدناه، وعلى الصّفحة المقابلة، فهي تضمّ المشاكل والمخاطر الصحّيّة الأساسيّة والمشاكل الصغيرة الشّائعة بين الأطفال دون الشّهر الثّالث. وتحيلك لائحة الأعراض إلى الأقسام الّتي تعنى بمعالجتها على الصّفحات ١٧٦ ـ ١٧٩، لكنّها ـ أي الأعراض ـ لا تشكّل تشخيصًا طبّيًّا نهائيًّا. فالطّبيب وحده هو القادر على تقرير ذلك. أمّا إذا لم تجدي بين هذه الأعراض مشكلة طفلك، فعليك النّظر إلى الدّليل على الصّفحتين ١٨٠ ـ ١٨١، فهو يضمّ أمراض الأطفال والأولاد من كلّ الأعمار. والمعلوم أنّ الطّفل، عند ولادته، يتمتّع بمناعة طبيعيّة ضدّ إنتانات متعدّدة، إذ إنّ الأضداد الّتي تقضي على الجراثيم، تنتقل إلى الجنين من دم أمّه. ويتلقّى الأطفال الرّضّع من الثّدي أجسامًا مضادّة إضافيّة من حليب أمّهاتهم. تدوم هذه المناعة حتّى الشّهر السّادس من حياة الطّفل. لذا، فمن غير المرجّح أن يصاب الطّفل بالأمراض الإنتانيّة الشّائعة في سنّ الطّفولة

دلائل تستدعي الطوارئ

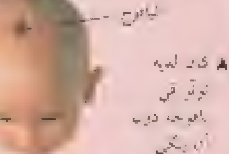
اطلبي مساعدة الطّوارئ فورًا، إذا:

▲ تقيّأ طفلك مادّة خضراء اللّون

▲ بلغت حرارته ٣٩° مئويّة (١٠٢,٢° فهرنهايت)، واستمرّت كذلك أكثر من نصف ساعة

▲ أخذ يتقيّأ ويبكي بكاءً شديدًا، وكأنّه يعاني آلامًا مبرحة

▲ أخذ يتنفّس بصوت مرتفع، أو بسرعة كبيرة



▲ كان لديه نتوء في اليافوخ دون أن يبكي

▲ أخذ يصرخ من الألم، ويتحوّل إلى الشّحوب عند الصّراخ

▲ ظهر دم ومخاط، يشبه هلام الزّبيب الأحمر، في برازه.

استشيري الطّبيب

اتّصلي بالطّبيب فورًا، إذا:

▲ بكى طفلك أكثر من العادة، أو كانت صرخته غير عاديّة، وتواصلت مدّة ساعة

▲ بدا طفلك نعسًا، أو بليدًا، أو عادة بشكل غير طبيعيّ

▲ رفض تناول الحليب (اللّبن) في وجبتين متتاليتين، أو إذا لم يطلب الطّعام لمدّة ستّ ساعات متتالية

▲ بدا منزعجًا، أو غير مرتاح، بشكل عامّ.

الأطفال الخدج (المبتسرين)

إنّ الأطفال الّذين ولدوا قبل أوانهم بشهر أو أكثر، وأولئك الّذين ولدوا وحجمهم صغير جدًّا، عرضة للإنتان خلال أسابيعهم الأولى أكثر من غيرهم. لذا، ابقي طفلك الخديج، أو الصّغير الحجم، بعيدًا عن كلّ شخص مصاب بالسّعال أو الزّكام، وإيّاك أن تأخذيه إلى الأماكن العامّة حيث قد يلتقط الإنتان، وذلك حتّى يغدو أكبر سنًّا، ويكتسب بعض الوزن...

فقدان الشّهيّة

إذا رفض طفلك تناول إحدى الوجبات، لكنّه بدا صحيحًا وسعيدًا بشكل عامّ، فلا داعي لأن تقلقي. أمّا إذا رفض الطّعام في وجبتين متتاليتين، أو إذا لم يطلب الغذاء مدّة ستّ ساعات متتالية، فعليك الاتّصال بالطّبيب فورًا.

البكاء

إذا فشلت محاولاتك في تهدئة طفلك، بعد مرور ساعة على مباشرته البكاء، أو إذا بدت لك صرخاته غير طبيعيّة، **فاتّصلي بالطّبيب حالًا**. أمّا إذا كان طفلك يبكي دون جدوى في تهدئته، لمدّة ساعتين أو ثلاث، دون أن تظهر عليه أيّة دلائل مرضيّة أخرى، فقد يكون المغص سبب ذلك (انظري الصّفحة ١١٨) وقد يستمرّ هذا الأمر عدّة أسابيع، إنّما ليس هناك من علاج لحالة هذه.

بطء في اكتساب الوزن

إذا بدا لك أنّ معدّل اكتساب طفلك للوزن هو دون المعدّل الطّبيعيّ، فاستشيري طبيبك أو المرشدة الصحّيّة بهذا الخصوص، إذ يكون سبب هذا البطء، أحيانًا، مرض كامن

أيدٍ وأقدام باردة، انظري موضوع البرد (ص ١٧٨)

مناطق من البشرة الجافّة، المتصلّبة بالقشور، ممّا يعني أنّ بشرة طفلك بحاجة إلى بعض التّرطيب، لطفليه إذًا، وذلك هذه المناطق الجافّة بزيت، أو كريم مرطّب خاصّ بالأطفال

ذرف الدّمع من العين، الواحدة أو الاثنتين، حتّى حين لا يبكي طفلك. هذا يحدث حين لا تكون قناة الدّمع قد انفتحت كليًّا. لذا، لا تستطيع الدّموع أن تتصرّف بشكل صحيح. وهذا أمر شائع، وهو يستقيم من تلقاء ذاته حين يبلغ طفلك عامها الأوّل. أمّا إذا استمرّ الأمر بعد هذه السّنّ، فعليك استشارة الطّبيب

بقع من القشور البنّيّة على الرّأس، انظري موضوع قشرة الرّأس (صفحة ١٧٧)

القلاع، انظري الصّفحة ١٧٩

وجود قيح في الزّاوية الدّاخليّة للعين، أو التصاق الجفنين معًا بعد نوم طفلك. انظري بهذا الشّأن موضوع العين الملتصقة (صفحة ١٧٧)

بثور وطفح حمراء متورّدة، تظهر حول الرّقبة والكتف، انظري بشأنها موضوع الحرّ (الصّفحة ١٧٨)

بقع بيضاء صغيرة تظهر على الأنف والوجنتين عادةً، تسمّى بقع الحليب (الدّخن). وتكون لدى العديد من الأطفال خلال أسابيعهم الأولى، لكنّها لا تحتاج إلى علاج، حتّى الزّاحم من تلقاء ذاتها خلال أسابيع عدّة

الفواق، وبخاصّة بعد الوجبات. لا داعي للقلق من ذلك فهو يزول دون أيّ علاج

انتفاخ حول السّرّة غير مؤلم، ويتّسع قليلًا حين تسعل طفلتك، أو تعطس، أو تبكي. إنّه فتق أو ضعف في جدار الجسم، ويرجّح أن يزول دون علاج، خلال سنة.

لطخات حمراء ذات مركز أحمر صغير، انظري بشأنها موضوع البقع والطّفح (صفحة ١٧٦)

الإسهال، انظري بشأنه صفحة ١٧٩

احمرار أو طفح حول الأعضاء التّناسليّة، انظري بشأنها موضوع طفح الحفاض (صفحة ١٧٦)

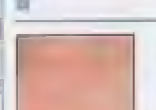
البقع والطفح

ما هي؟
قد يمرّ الرضيع بفترة من التبقّع. لذا، لا تقلقي إذا ظهر على طفلك بعض البقع، فهي لا تشير إلى أنّه مريض. ويُعدّ شرى (أرتكاريا) المواليد الحديثي الولادة أحد أكثر أنواع الطفح شيوعًا، وهو يظهر خلال الأسبوع الأوّل من حياة طفلك، ويزول دون علاج.

ما العمل؟
إذا تعذّر لدى طفلك شرى المواليد الحديثي الولادة (انظري عمود الأعراض)، فتجاهلي البقع، لأنها تختفي تلقائيًا في غضون يومين أو ثلاثة. ولا تضعي أيّة غسول أو مراهم عليها ولا تبدّلي غذاء طفلك، فإنّ البقع ليست نتيجة عدم التلاؤم بين الطفل والحليب (اللبن).

الأعراض

▲ بقع حمراء ذات مركز أحمر صغير، وهي تظهر وتختفي في أجزاء مختلفة من جسد طفلك، لكنّها تدوم ساعات قليلة في موضعها.



استشيري الطبيب

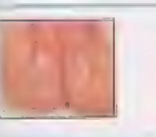
اتصلي بطبيبك فورًا، إذا كانت البقع مسطّحة وحمراء داكنة، أو قرمزيّة، (طفح نمشي)، واستشيري طبيبك بأسرع ما يمكن إذا:
▲ تكوّنت بقعة ذات مركز مليء بالقيح (الصديد)
▲ وجدتِ أنّ إحدى البقع قد التهبت.

طفح الحفاض

ما هو؟
إنّ طفح الحفاض هو التهاب مؤخّرة طفلك، وقد يحدث حين تتركين مرتديًا حفاضًا متّسخًا لفترة طويلة. فالنشادر (الأمونيا) الناتجة عن تحلّل البراز والبول، تحرق بشرته وتسبّب له الحكاك. ويحدث الطفح نتيجة لوجود حساسيّة لدى طفلك ضدّ مسحوق الغسيل، أو مكثّف النسيج، الذي تستعملين في غسل الحفاضات النسيجية. وقد يتسبّب القلاع بظهور طفح مشابه لطفح الحفاض. والمعلوم أنّ القلاع يظهر أوّلًا في الفم (انظري الصفحة ٢٠٦)، لكنّه قد ينتشر في أنحاء الجسد، فيصيب البشرة حول الشرج.

الأعراض

▲ احمرار وتبقّع يشبه الالتهاب ويظهر في بشرة المنطقة التي يغطّيها الحفاض
▲ انبعاث رائحة النشادر من حفاض طفلك.



ما العمل؟

١ اشتري مرهمًا خاصًّا بطفح الحفاض، (وهو متوافر في الصيدليات) وادهني بعضه على بشرة طفلك حين تستبدلين حفاضها، بهدف تهدئة البشرة وشفائها.

٢ استبدلي حفاض طفلك مرارًا، ونظّفي وجفّفي بشرتها جيّدًا عند كلّ استبدال (انظري الصفحتين ١٥٠ ـ ١٥١)، وضعي بطانة فائقة الامتصاص داخل الحفاضات النسيجية.

٣ اجعلي طفلتك تستلقي فوق حفاض، دون وضعه عليها، كي تتعرّض مؤخّرتها للهواء، ما أمكن. ولا تلبسيها سروالًا بلاستيكيًّا فوق الحفاض النسيجي، وذلك إلى أن يزول الطفح، فالسراويل البلاستيكية تمنع دخول الهواء إلى مؤخّرتها.

ادهني المرهم على كامل المنطقة التي يغطّيها الحفاض من جسد طفلك

٤ لا تستعملي مسحوق غسيل (بيولوجيًا)، أو مكيّفًا للنسيج، عند غسل حفاضات طفلتك. فهذه المواد تتسبّب لها بالأرجية، وعليك غسل حفاضاتها بالماء جيّدًا.

٥ ابحثي عن بقع بيضاء في فم طفلتك، فإذا وجدت بعضها، علمت أنّ طفلتك مصابة بالقلاع (انظري الصفحة ٢٠٦).

استشيري الطبيب

اتصلي بطبيبك بأسرع ما يمكن، إذا:
▲ دام الطفح أكثر من يومين
▲ شككت بأنّ طفلك مصاب بالقلاع.

ماذا يفعل الطبيب؟
قد يصف الطبيب مرهمًا يحتوي مضادّات حيويّة إذا أصبح الطفح ملتهبًا، أو مرهمًا مضادًّا للفطريات إذا أصيب طفلك بالتلاق أو القلاع.

قلنسوة المهد

ما هي؟
إنّها بقعة بنّيّة ذات قشور تظهر على رأس الطفل، وتعرف بقلنسوة المهد. وتنتشر أحيانًا في وجه الطفل، أو جسده، أو المنطقة التي يغطّيها الحفاض. فتسبّب طفحًا بقشور حمراء. وعلى الرغم من أنّ مظهرها القبيح يوحي بالتحريش، فإنّ طفلك لا يبدو متضايقًا بسببها.

الأعراض

▲ بقع بنّيّة ذات قشور تظهر على فروة الرأس.



استشيري الطبيب

راجعي طبيبك بأسرع ما يمكن إذا انتشر الطفح ثمّ:
▲ بدا أنّه يتسبّب القيّس والحكاك لطفلك
▲ بدا أنّه أصيب بالإنتان أو أخذ ينزّ
▲ بقي منتشرًا بعد خمسة أيام على ظهوره.

ما العمل؟

١ افركي القشور على رأس طفلك بزيت خاصّ بالأطفال، كي تجعليها طريّة، واتركي الزيت على رأسه مدّة ١٢ إلى ٢٤ ساعة، ثمّ مشّطي شعره برفق، كي ترخي صلابة القشور. بعد ذلك، اغسلي شعره، فتسقط غالبيّة القشور مع الماء.

٢ إذا انتشر الطفح، حاولي إبقاء المناطق المصابة من بشرة طفلك جافّة ونقيّة، وإيّاك أن تستعملي الصابون أو غسولًا خاصًّا بالأطفال، أو سائل المغطس (صابون الحمّام السائل) الخاصّ بالأطفال، أثناء تحميم طفلك، بل اشتري من الصيدلية مرهمًا استحلابيًّا خاصًّا.

ماذا يفعل الطبيب؟
إذا استمرّت هذه الحالة طويلًا، أو إذا بدا أنّ الطفح قد التقط الإنتان أو بدأ ينزّ، فقد يصف الطبيب مرهمًا لتدلّكي به المنطقة المصابة، برفق.

العين الملتصقة

ما هي؟
إنّها إنتان بسيط وشائع يصيب العين، ويعود السبب إلى دخول بعض الدم أو السائل في عين طفلك خلال ولادتها. أمّا إذا ظهر أيّ من الأعراض التالية على طفلك بعد بلوغها يومها الثاني، فقد تكون مصابة بالرمد (التهاب الملتحمة) (انظري الصفحة ٢٠٢).

الأعراض

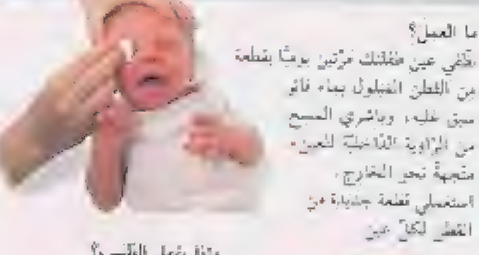
▲ يبدو الجفنان ملتحمين بعد النوم
▲ يظهر بعض القيح في الزاوية الداخلية للعين.



استشيري الطبيب

اتصلي بطبيبك فورًا، إذا أخذت العين تُخرج قيحًا أصفر اللون، أو:
▲ ظهرت أعراض العين الملتصقة على طفلك بعد بلوغها يومها الثاني
▲ استمرّت أعراض العين الملتصقة بعد ثلاثة أيام على ظهورها.

ما العمل؟
نظّفي عين طفلك مرّتين يوميًا بقطعة من القطن المبلول بماء فاتر سبق غليه، وباشري المسح من الزاوية الداخلية للعين، متّجهة نحو الخارج. استعملي قطعة جديدة من القطن لكلّ عين



ماذا يفعل الطبيب؟
إذا اعتقد الطبيب أنّ طفلتك مصابة بالرمد، فقد يصف لها قطرة تحوي المضادّات الحيويّة.

كيفيّة استعمال القطارة
لفّي طفلتك في بطّانيّة، وافتحي عينها بأصبعك، برفق، ثمّ اقطري في عينها. واطلبي من شخص آخر أن يثبّت رأسها، إذا اقتضى الأمر

البرد

لماذا يكون الأطفال عرضة للبرد؟
يعجز الطفل، خلال أسابيعه الأولى، عن تنظيم حرارة جسمه بفعالية. حين يشعر بالبرد تنخفض درجة حرارة جسده، فيبرد إلى درجة خطرة، على نحو سريع. ويكون الخدج لسيئي عرضة بشكل خاص لهذا الأمر.

ما العمل؟



١ حاولي تدفئة طفلك، عن طريق نقله إلى غرفة دافئة، وتغذيته، فمتى برد طفلك، لا يكفيه أن تلبسيه عدّة طبقات من الثياب، أو تضعي فوقه بضع بطانيات.

٢ قيسي حرارة طفلك (انظري الصفحة ١٨٧)، فإذا كانت دون ٣٥ درجة مئوية، فهذا يعني أنه برد إلى درجة خطرة، وعليك الاتصال بالطبيب فورًا.

الأعراض

العلامات الأولى

- ▲ البكاء والتصرّف على نحو مضطرب
- ▲ برودة في اليدين والقدمين.

علامات البرد الخطير

- ▲ يتصرّف طفلك بشكل هادئ، وخمول بينما يبرد أكثر
- ▲ برودة في بشرة الصدر والمعدة
- ▲ تصبّغ الوجه واليدين والقدمين بلون وردي متوهج

استشيري الطبيب

اتصلي بطبيبك فورًا إذا:

- ▲ ظهرت على طفلك دلائل البرد الشديد
- ▲ كانت درجة حرارة طفلك دون ٣٥° مئوية (٩٥° فهرنهايت)

كيف أمنع الإصابة بالبرد؟
أبقي حرارة غرفة طفلك بين ١٦ و٢٠ مئوية (٦٤ ـ ٦٨° فهرنهايت)، أمّا حين تنسي ملابسه وتحضنيه، فيجب أن تكون الحرارة أعلى من ذلك. كوني حريصة حين تخرجين طفلك من المنزل في الطقس البارد، أي ألبسيه جيّدًا، ولا تطيلي البقاء خارجًا. إيّاك أن تدعيه ينام في عربته خارج المنزل في الطقس البارد.

ألبسيه قبعة صوفية تحت غطاء الرأس، فتبقى رأسه دافئًا

في الطقس البارد
ألبسي طفلك ثوبًا يغطي كامل الجسم، فوق ملابسه الأخرى، أو لفّيه بغطاء. وعليك إلباسه قفّازات بدون أصابع، وحذاء محاكًا من الصوف.

التدفئة الزائدة

متى يكون الأطفال في خطر؟
يشكّل الحرّ الزائد خطرًا على الأطفال، وكذلك البرد الزائد، خصوصًا لدى وجود علّة معيّنة. إنّ المبالغة في لفّ الأطفال وتكديس الأغطية فوقهم، كما يظنّ، من العوامل المسبّبة لموت الطفل الفجائي.

ما العمل؟

١ انقلي طفلك إلى مكان بارد، وانزعي عنها الملابس الخارجية.

٢ إذا كانت حرارتها مرتفعة (راجعي ص ١٨٧)، حاولي تخفيضها بواسطة مسح لطفلة بإسفنجة مبلولة بالماء الفاتر (انظري الصفحة ١٨٨).

٣ ألبسيها ثيابًا رقيقة، بعد انخفاض حرارتها

الأعراض

- ▲ سلوك مضطرب يعكس الانزعاج
- ▲ سخونة وتعرّق في البشرة
- ▲ ارتفاع في درجة الحرارة.

استشيري الطبيب

اتصلي بطبيبك فورًا، إذا تعدّت درجة حرارة طفلك ٣٨° مئوية (١٠٠،٤° فهرنهايت).

كيف أتمكن من منع الحرّ عن طفلي؟
راعي الطقس عندما تلبسين طفلك. في الأيام الحارّة، دعيها تنام بحفاضها وسترتها لا غير، إنّما احرصي على ألا تصاب بالبرد (انظري أعلاه). وإيّاك أن تدعيها تنام تحت أشعة الشمس المباشرة، إذ تحترق بشرتها سريعًا، لذا، وفّري لها مكانًا ظليلًا لتنام، وواصلي تفقّدها، تكرارًا، احتسابًا لحركة الشمس في السماء، وانتقال الظلّ

التقيؤ

لماذا يتقيأ الأطفال؟
تردّ كمية صغيرة من الحليب (اللبن) من فم كلّ الأطفال خلال الوجبات، أو بعدها مباشرة، وهذا أمر طبيعي جدًّا ولا يشير إلى إصابة طفلك بالمرض، لكنّك قد تعتقدين أنها تقيّأ، فلا تقلقي إذ ستعتادين الأمر. أمّا عندما تتقيّأ طفلتك فعلًا، فإنّ معظم وجبتها سيرتدّ من فمها، بعد أن تكون تناولتها، وهذا أمر يندر حدوثه عند الأطفال الذين يرضعون من الثدي. وقد يعزى التقيّؤ المستمرّ عند طفلة ترضع من الزجاجة إلى إصابتها بالتهاب الأمعاء والمعدة، وبخاصة إذا ترافق الأمر مع حدوث إسهال، انظري الصفحة ٢٢١. وهذا وضع خطر قد يؤدّي إلى إصابتها بالجفاف سريعًا.

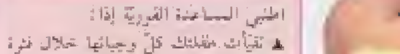
التقيؤ العنيف
يتقيّأ بعض الأطفال، أحيانًا، بشدة بحيث يطير القيء عبر الغرفة، فإذا حدث ذلك مع طفلك في وجبتين متتاليتين، عليك استشارة طبيبك بأسرع ما يمكن.
يحدث هذا الأمر، غالبًا، بسبب ابتلاع جزء من الطعام مع كمية كبيرة من الهواء.
فإذا حدث ذلك بعد كلّ وجبة، وإذا بدت طفلتك جائعة طوال الوقت، فقد يكون السبب إصابتها بضيق البوّاب، وهو حالة خلقية وراثية، ينجم عنها انسداد في مخرج المعدة، وتصيب الأطفال ما بين أسبوعهم الثاني والثامن. فإذا أصيبت طفلتك به، توجّب إجراء عملية بسيطة.

ما العمل؟

١ توقّفي عن إرضاع طفلك الحليب من الزجاجة لمدّة ٢٤ ساعة، وقدّمي لها الماء المغلي المبرّد مع محلول من سكّر العنب (الغلوكوز) (ذوّبي ثلاث ملاعق مستوية من الغلوكوز في ٢٠٠ مل من الماء المغلي ثمّ المبرّد، أو اطلبي من الصيدلي محلول معالجة الجفاف). تحتاج طفلتك إلى نصف ليتر من السائل يوميًا

٢ قدّمي لطفلك وجبات مخفّفة طوال الأيام الثلاثة التالية، وحضّري هذه الوجبات بالشكل المذكور أدناه. عليك تقديم كمية صغيرة من هذه الوصفة إلى طفلك كلّ ساعة، حرصًا على تناولها ما يكفي من الغذاء.

اليوم ١ أضيفي ربع كمية مسحوق حليب الرضيع (في الزجاجة) إلى مقدار الماء المعتاد.
اليوم ٢ استعملي نصف كمية المسحوق المعتادة.
اليوم ٣ استعملي ثلاثة أرباع كمية المسحوق المعتادة.
اليوم ٤ حضّري وجبات طفلك بنفس التركيز المعتاد



دلائل تستدعي الطوارىء

اطلبي المساعدة الفورية إذا:

- ▲ تقيّأت طفلتك كلّ وجباتها خلال فترة تدوم ساعات متتالية
- ▲ أصيبت بجفاف في فمها
- ▲ غارت عيناها أو غار يافوخها
- ▲ بقي حفاضها جافًّا أكثر من ستّ ساعات متواصلة.

استشيري الطبيب

اتّصلي بطبيبك فورًا إذا:

- ▲ كان التقيّؤ مصحوبًا بدلائل مرضية
- ▲ تقيّأت طفلتك كامل طعامها في وجبتين متتاليتين.

ماذا يفعل الطبيب؟
قد يصف الطبيب مسحوقًا يُمزج مع الماء الذي تشربه طفلك. أمّا إذا كانت قد فقدت الكثير من سوائل جسدها، فقد يطلب الطبيب إدخالها المستشفى حيث يجري تزويدها بالسوائل بواسطة حقنها في ذراعها.

كيف أمنع اضطراب معدة طفلي؟
نادرًا ما يصاب الرضّع من الثدي باضطراب المعدة. أمّا إذا كنت ترضعين طفلك من الزجاجة، فعليك تعقيم كلّ معدات الإرضاع، والتخلّص من كلّ الوجبات التي سنتها طفلك ولم تنهها. وحين تحضّرين وجبتها في الزجاجة، عليك تبريد الزجاجة بسرعة تحت الماء الجاري، ثمّ وضعها في الثلاجة؛ وإيّاك أن تبقى الزجاجة دافئة لفترة طويلة.

الإسهال

ما هو؟
يقي براز الأطفال مائعًا نوعًا ما، عدّة مرّات يوميًا، إلى أن يباشروا تناول الطعام الجامد. أمّا إذا كان براز طفلك شديد الميوعة وضاربًا إلى الخضرة، فهذا يشير إلى أنّه مصاب بالإسهال، وهو أمر خطير بالنسبة إلى الطفل الصغير إذ قد يسبّب له الجفاف سريعًا

ما العمل؟
احرصي على أن يتناول طفلك الكثير من السّوائل كي لا يصاب بالجفاف. وإذا كنت ترضعينه من ثديك، قدّمي له بعض الماء المغلي ثمّ المبرّد بين الرضعات. أمّا إذا كنت ترضعينه من الزجاجة، فقدّمي له وجبات مخفّفة لبضعة أيام، كما ذكرنا في باب التقيّؤ

استشيري الطبيب

اطلبي المساعدة الطارئة إذا بدا على طفلك أيّ من الدّلائل التي تستدعي الطوارئ، واتّصلي بالطبيب فورًا إذا استمرّ الإسهال عند طفلك أكثر من ستّ ساعات.

دليل لتشخيص الأمراض

إذا بدا لك أنّ ابنتك على غير ما يرام، حاولي البحث في الدّليل أدناه عن الأعراض الظاهرة عليها. وإذا ظهر على ابنتك أكثر من عَرَض، ابحثي في الدّليل عن العَرَض الأشدّ ظهورًا، إذ يقدّم لك الدّليل تشخيصًا محتملاً لمرضها، ويحيلك إلى قسم من هذا الكتاب، يعالج داء ابنتك المحتمل، ويوفّر لائحة مفصّلة بالأعراض الأخرى للأمراض. يحتوي ذلك القسم، كذلك، على شرح مختصر لطبيعة الدّاء، ومعلومات تفيدك في مساعدة ابنتك على تحمّل المرض ومقاومته. كما يقدّم لك نصيحة حول ما إذا كانت استشارة الطّبيب ضرورة فوريّة أم لا. إنّما تذكّري أنّ هذا الدّليل لا يقدّم تشخيصًا نهائيًا ودقيقًا لحالة ابنتك ـ فالطّبيب وحده قادر على ذلك ـ وأنّ ابنتك قد لا تبدي كلّ الأعراض المحدّدة للمرض الواحد. للأطفال دون الشهر الثالث انظري ص ١٧٤ ـ ١٧٥.

ارتفاع الحرارة

قد تعني الحرارة المرتفعة (الحمّى) أنّ ابنتك مصابة بالإنتان (التلوّث بالجراثيم) لذا، عليك التّحرّي عن أيّة دلائل مرضيّة أخرى لديها. إلاّ أنّ حرارة الأولاد قد ترتفع نتيجة للّعب العنيف، أو للطّقس الشّديد الحرّ. لهذا، قيسي درجة حرارة ابنتك بعد أن تكون قد أوقفت اللّعب وارتاحت نصف ساعة. فإذا كانت حرارتها فوق ٣٨° مئوية (١٠٠,٤° فيرنهايت) إذ ذاك، قد تكون مصابة بالإنتان.

تغيّر في السّلوك

إذا كانت ابنتك أقلّ حيويّة من العادة وأكثر اضطرابًا وانزعاجًا، أو أخذت تئنّ، أو بدا لك أنّها بائسة، فقد يكون المرض سبب ذلك.

شحوب غير عاديّ

قد تكون ابنتك مريضة، إذا كانت شاحبة أكثر من المعتاد.

احمرار وتورّد في الوجه

هو دليل إصابتها بالحمّى

فقدان الشّهية

على الرّغم من اختلاف شهيّة الأولاد من وجبة إلى أخرى، فإنّ فقدانها المفاجئ، قد يكون دليلاً على وجود المرض. وإذا كانت طفلتك دون شهرها السّادس وامتنعت عن تناول الغذاء لوجبتين متتاليتين أو لم تطلب الطّعام لثماني ساعات متواصلة، عليك الاتّصال بالطّبيب فورًا. وإذا امتنعت ابنتك عن الطّعام مدّة ٢٤ ساعة، ابحثي عن دلائل مرضيّة أخرى.

تضارب في اتجاه العينين. انظري موضوع الحول (الصفحة ٢٠٣)

فقدان الانتباه للمحادثات: انظري موضوع نوبات الغياب (ص ٢٢٥)

فقدان الوعي المصحوب بتقلّص وحركات [illegible]: انظري موضوع اختلاج التّكبير (ص ٢٢٦)

احمرار، أو التهاب، أو لزوجة في العينين أو الجفنين: انظري موضوع مشاكل العين (ص ٢٠٢ ـ ٢٠٣) وإذا ترافق ذلك مع الحمّى وظهور الطّفح، راجعي موضوع الحصبة (ص ١٩٨)

حكاك في الرّأس، أو حبوب بيضاء صغيرة بين الشّعر: انظري موضوع القمل والصّئبان (بيض القمل) (ص ٢٢٤)

حكاك العينين، وبخاصّة إذا رافقه سيلان الأنف والعطاس: انظري موضوع الرّشح والنّزلة الصّدريّة (الوافدة) (ص ١٩٤ ـ ١٩٥). وقد يتسبّب به رشح الأنف كذلك. وبخاصّة في الصّيف، لذا استشيري طبيبك

وجع الأذن، أو الصّمم الجزئيّ، أو التّصريف من الأذن، أو حكاك الأذن: انظري موضوع اضطرابات الأذن (ص ٢٠٤ ـ ٢٠٥)

تضخّم الوجه وانتفاخ الغدد عند زاوية عظام الفكّ، وجانب الرّقبة: انظري موضوع النّكاف (أبو كعب) (ص ٢٠٠)؛ أمّا إذا صحب انتفاخ الغدد التهابٌ في الحنجرة، فانظري موضوع التهاب اللّوزتين (ص ٢٠٧) وموضوع الحمّى الغدّيّة (ص ١٧٩)

النّفور من الأضواء السّاطعة، وبخاصّة مع ارتفاع الحرارة، وألم الرّأس، وتيبّس العنق: انظري موضوع التهابات السّحايا والدّماغ (ص ٢٢٥)

سيلان الأنف، أو انسداده، والعطاس: انظري موضوع الرّشح والنّزلة الصّدريّة (الوافدة) (ص ١٩٤ ـ ١٩٥)

تيبّس العنق المصحوب بوجع الرّأس والحمّى: انظري موضوع التهابات السّحايا والدّماغ (ص ٢٢٥)

التهاب الفم انظري (ص ٢٠٦)

التّقيّؤ بعنف عند الأطفال. انظري موضوع التّقيّؤ بشدّة وبعنف (ص ١٧٩)

القيء أو الغثيان: انظري (ص ٢١٤)

تقرّح حول الفم: انظري موضوع قرحة البرد (ص ٢٢٢)، وموضوع القوباء (ص ٢٢٣)

طفح خفيف أحمر باهت على الوجه، أو في طيّات البشرة: انظري موضوع طفح الحرّ (ص ٢١٩)

السّعال: انظري موضوع السّعال وأمراض الصّدر (ص ٢٠٨ ـ ٢١١)، وموضوع السّعال الدّيكيّ (الشّاهوق) (ص ٢٠١)؛ وإذا ترافق السّعال مع ظهور طفح، انظري موضوع الحصبة (ص ١٩٨)

التّنفّس بصعوبة أو الأزيز، أو التّنفّس السّريع: انظري موضوع أمراض الصّدر (ص ٢٠٨ ـ ٢١١)

مناطق من البشرة الجافّة الحمراء الملبّسة بالقشور والمسبّبة للحكاك، قد تظهر في أيّ ناحية من الجسم: انظري بشأنها موضوع الأكزما (ص ٢٢٠)

احمرار وحساسيّة في البشرة، قد تظهر في أيّ ناحية من البشرة: انظري بشأنها موضوع حروق الشّمس (ص ٢٢١)، أو موضوع الحروق وحروق الماء (ص ٢٣٧)

كتلة جافّة غير مؤلمة، قد تتطوّر في أيّ ناحية من الجسد. انظري شأنها موضوع الثّآليل (الزّوائد الجلديّة) (ص ٢٢٢)

حرقة وحكاك، واحمرار حول المهبل، أو ظهور تصريف مهبليّ: انظري موضوع الاضطرابات التّناسليّة عند البنات (ص ٢١٧)

حكاك حادّ حول المهبل: انظري موضوع الدّود الخيطيّ (الحُرقص) (ص ٢٢٤)

كتلة بيضاء، أو بنّيّة، عند عَقِب القدم: انظري موضوع الثّآليل (ص ٢٢٢)

دُمّل أحمر قد يمتلئ مركزه بالقيح، وهو ينتشر في كلّ أنحاء الجسم: راجعي موضوع [illegible] بشأنها (ص ٢١٨)

[illegible]: انظري موضوع [illegible] المنتفخة (ص ٢٢٦)

حرقة البلعوم (التهاب الزّور): انظري موضوع التهابات البلعوم (ص ٢٠٧). وإذا رافق ذلك مظهر مرضيّ عامّ مع ارتفاع في الحرارة، فانظري موضوع الرّشح والنّزلة الصّدريّة (الوافدة) (ص ١٩٤ ـ ١٩٥) وإذا رافق ما سبق انتشار طفح في البشرة، فانظري موضوع الحصبة الألمانيّة (ص ١٩٩)؛ أمّا إذا صاحبه انتفاخ في الوجه، فانظري موضوع النّكاف (ص ٢٠٠)

بقع أو طفح في أيّ موضع من البشرة: إذا صحبها حرقة بلعوم وارتفاع في الحرارة، فانظري موضوع الأمراض المُعدية (ص ١٩٧ ـ ١٩٩)، أمّا إذا لم يصحبها أيّ مرض آخر، فانظري موضوعي اضطرابات البشرة (ص ٢١٨ ـ ٢٢٣) ولسعات الحشرات (ص ٢٤٤)

ألم المعدة: انظري ص ٢١٢؛ أمّا إذا صحبه الغثيان والتّقيّؤ أو الإسهال، فانظري التهاب المعدة والأمعاء (ص ٢١٤)

براز غريب المظهر انظري (ص ٢١٥)

الإسهال: انظري (ص ٢١٥)

الإمساك: انظري ص (٢١٣)

حكاك حادّ حول الشّرج: انظري موضوع الدّود الخيطيّ (الحُرقص) (ص ٢٢٤)

الألم عند التّبوّل، أو اصطباغ البول بلون غريب، أو التّبوّل المتكرّر: انظري أمراض الجهاز البوليّ (ص ٢١٦)

التهاب رأس القضيب: انظري الاضطرابات التّناسليّة عند الأولاد (ص ٢١٧)

نتوء غير مؤلم في المغبن (منطقة ثنيات الفخذ) أو الصّفن: انظري الاضطرابات التّناسليّة عند الأولاد (ص ٢١٧)

دلائل المرض الأولى

من المحتمل أن تعلمي أنّ طفلك مريض وإن لم تظهر علامات مَرضيّة محدّدة. فقد تلاحظين أنّه أكثر شحوبًا من العادة وأشدّ تعلّقًا بك. وقد ينقطع عن الطعام، أو يُكثر من البكاء والأنين، وقد يبدو سريع الانزعاج.
وحين تأخذ أسنانه في البروز، لا تربطي كلّ الأعراض الّتي تظهر عليه بالتسنّن. فعلى الرّغم من أنّ بروز أسنانه قد يؤلم لثته، فيسيل لعابه، ويغدو سريع الإثارة والانزعاج أكثر من المعتاد، فإنّ بروز الأسنان لا يرفع حرارته، أو يسبّب له المرض. فإذا ظننت أنّ طفلك مريض، حاولي البحث عن أعراض محدّدة ـ كما تبيّن لك على الصّفحة المقابلة ـ إذ يجب معالجة كلّ الأمراض الّتي تصيب طفلًا لم يُكمل عامه الأوّل، بجدّيّة بالغة، فالأطفال يصابون بالمرض سريعًا. أمّا إذا تجاوز ولدك عامه الأوّل فراقبي تطوّر أعراضه بضع ساعات.

التوعك: قد تغدو ابنتك أكثر تعلّقًا بك، متطلبة الاهتمام والدلال حين تشعر بالمرض.

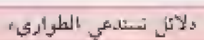
الاتّصال بالطبيب

إذا ظننت أنّك حدّدت علّة ولدك، فاقرأي القسم الخاصّ بذلك الدّاء من بين الأقسام الخاصّة بالأمراض الّتي يغطّيها الكتاب من الصّفحة ١٩٥ والصّفحة ٢٢٥. وستجدين في ذلك القسم إرشادات متعلّقة باستشارة الطّبيب. وعليك مراعاة قاعدة عامّة تفيد بأنّه كلّما كان ولدك أصغر سنًّا، توجّب عليك الإسراع في الاتّصال بالطّبيب. وحين لا تكونين واثقة ممّا عليك فعله، اتّصلي بالطّبيب، وأخبريه الأعراض الظّاهرة على ولدك وعمر ولدك، فيُعلمك الطّبيب عندها بما عليك فعله، وبما إذا كان ولدك بحاجة إلى رعاية طبّيّة مباشرة.

درجة الخطورة

حين يشير هذا الكتاب لضرورة الاتّصال بطبيبك، فإنّه يحدّد لك كذلك السّرعة الّتي يحتاج بها ولدك إلى العناية الطّبّيّة. إذا قرأت:

- اطلبي المساعدة الطّارئة فورًا: هذا يعني أنّ حياة ولدك مهدّدة. لذا، اطلبي الإسعاف، أو توجّهي إلى قسم الطّوارئ في أقرب مستشفى منك.
- اتّصلي بطبيبك فورًا: هذا يعني أنّ ولدك بحاجة إلى المساعدة الطّبّيّة حالًا، لذا، اتّصلي بطبيبك على الفور، ولو كان الوقت منتصف اللّيل. فإذا لم يتمكّن الطّبيب من الحضور، اطلبي المساعدة الطّارئة فورًا.
- استشيري طبيبك بأسرع ما يمكن: هذا يعني أنّ الطّبيب يجب أن يفحص طفلك في غضون الـ ٢٤ ساعة المقبلة.
- استشيري طبيبك: هذا يعني أنّ الطّبيب يجب أن يعاين طفلك خلال الأيام القليلة التالية.



الأعراض

تُعدّ الأعراض التّالية من أكثر أعراض المرض عند الأولاد شيوعًا:

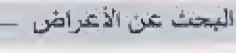
- ارتفاع الحرارة: ٣٨° مئوية (١٠٠,٤° فهرنهايت) أو أعلى.
- البكاء والانزعاج
- التقيّؤ أو الإسهال
- رفض الطّعام أو الشّراب
- ألم أو احمرار في البلعوم
- ظهور الطّفح
- تضخّم الغدد في الرّقبة أو خلف الفكّ.

دلائل تستدعي الطوارئ

اطلبي المساعدة الطّارئة فورًا، إذا:

- تنفّس ولدك بصعوبة، أو بسرعة، مع وجود صوت وأزيز
- أصيب ولدك باختلاج
- سقط ولدك وفقد وعيه
- عانى آلامًا مبرّحة متواصلة
- عانى من الحمّى، وغدا شديد الانزعاج أو النّعس
- أصيب بطفح ذي بقع حمراء داكنة أو قرمزيّة (الطّفح النّمشي).

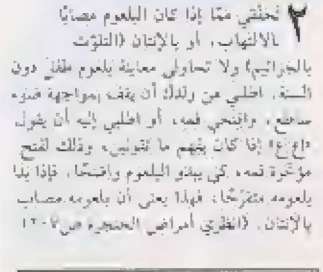
البحث عن الأعراض



ما العمل؟

١ إذا تبيّن أنّ ولدك ليس على ما يرام، أو تبيّن لك أنّه مصاب بالحمّى، قيسي درجة حرارته (انظري ص ١٨٧). وتُعدّ درجات الحرارة من ٣٨ درجة مئوية (١٠٠,٤° فهرنهايت) فما فوق عرضًا مرضيًا.

ضعي أسفل ميزان الحرارة في إبط ولدك



٢ تحقّقي ممّا إذا كان البلعوم مصابًا بالالتهاب، أو بالإنتان (التلوّث بالجراثيم) ولا تحاولي معاينة بلعوم طفلٍ دون السنة. اطلبي من ولدك أن يقف بمواجهة ضوء ساطع، وافتحي فمه، أو اطلبي إليه أن يقول «آ... آ» إذا كان يفهم ما تقولين، وذلك لفتح مؤخّرة فمه، كي يبدو البلعوم واضحًا. فإذا بدا بلعومه متقرّحًا، فهذا يعني أن بلعومه مصاب بالإنتان. (انظري أمراض الحنجرة ص ٢٠٢)

سؤال وجواب

«هل يعاني ولدي من الألم، وكيف أعرف ذلك؟»

إذا كان ولدك يعاني الألم، فإنّ صوت بكائه يكون مختلفًا عن المعتاد. وعندما يبكي طفل أو ولد صغير، فمن الصّعب تحديد مكان ذلك الألم، فضلًا عن شدّته وخطورته.

إلا أنّ الألم الخطير والشّديد يؤثّر على سلوك ولدك. لذا، راقبي تصرّفه لتبيُّن مدى شدّة الألم: كأن تلاحظي إذا كان الألم يمنعه من النّوم، أو الأكل، أو اللّعب، أو يدفعه إلى البكاء، وإذا كان وجهه يبدو شاحبًا أو مختلف اللّون. فإذا لم يكن الأمر كذلك، أي إذا لم تتمكّني من اكتشاف معاناة ولدك من الألم دون أن يخبرك هو بذلك، فمن المرجّح أن تكون آلامه غير شديدة.

لا تعطي لولدك مخفّفًا للألم دون وصفة من الطّبيب، إلّا حين يعاني من ألم في أذنه، إذ إنّ الألم يساعد على تشخيص الدّاء.



٣ تحسّسي عظام فكّ ولدك، وجانبي مؤخّرة عنقه وأسفله برفق، فإذا شعرت بوجود كتل صغيرة تحت الجلد، أو إذا لاحظت حساسيّة أو انتفاخًا، فذلك يعني أنّ غدد ولدك منتفخة وهذا من دلائل المرض الشّائعة

٤ تحقّقي ممّا إذا كان طفلك مصابًا بالطّفح، وبخاصّة في صدره وخلف أذنيه حيث يظهر الطّفح أوّل الأمر وينتشر فيها عادةً. إذا كان مصابًا بالطّفح والحمّى، فقد يكون ذلك راجعًا إلى أحد أمراض الأولاد المعدية الشّائعة (انظري ص ١٩٧ ـ ١٩٩).

المعاينة عند الطّبيب

يسألك الطّبيب عن الأعراض الّتي لاحظت ظهورها على ولدك، والمدّة الّتي انقضت على ظهورها، ثمّ يقوم بفحص ولدك. وإذا كان لولدك من العمر ما يسمح له باستيعاب ما تقولين، فاشرحي له ما سوف يحدث حين يزور الطّبيب. وعندما يشكّ الطّبيب بوجود مرض معيّن، سيقوم بكشوفات تشبه تلك المذكورة أدناه، وقد يزيد عليها أو يستعيض عنها بفحوصات أخرى



١ يتحسّس الطّبيب الغدد الواقعة على طول عظمة فكّ ولدك، وعلى مؤخّرة عنقه، وفي إبطه، وأربيّته (أسفل بطنه)، فهذه الغدد قد تنضخّم عند الإصابة بمرض إنتاني



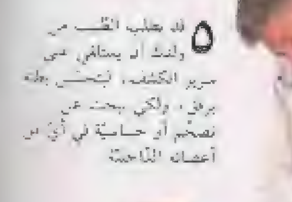


٢ يتحقّق الطّبيب من نبض ولدك، ليتبيّن ما إذا كان قلبه ينبض أسرع من المعتاد، فهذا، عادةً، دليل على ارتفاع في الحرارة. وقد يقيس الطّبيب درجة حرارة ولدك

٣ يتحقّق الطّبيب من صحّة قلب ولدك، ورئتيه، فيطلب إليه أن يتنفّس بعمق، بينما يستمع الطّبيب إلى صدره، وظهره، بالسمّاعة

٤ إذا كان بلعوم ولدك ملتهبًا، أو متقرّحًا، فإنّ الطّبيب سيفحصه بمصباح صغير وبملوّق يضغط به لسان ولدك إلى الأسفل

٥ قد يطلب الطّبيب من ولدك أن يستلقي على سرير الكشف، ليتحسّس بطنه برفق، ولكي يبحث عن تضخّم أو حساسية في أيّ من أعضائه الدّاخليّة



اطرحي هذه الأسئلة على الطّبيب

لا تتردّدي في سؤال الطّبيب عن كلّ ما يقلقك، واستعلمي بشكل خاصّ حول:

- مدّة استمرار مرض ولدك، والأعراض الّتي يجب توقّعها خلال هذه المدّة
- ما إذا كان مرضه مُعديًا أم لا، أو إذا كان يتوجّب عليك عزله عن الأطفال الصّغار والنّساء الحوامل
- كيفيّة تسهيل فترة المرض على ولدك وتأمين راحته

دخول المستشفى

يسبّب دخول المستشفى القلق لأيّ كان. ولا يفهم ولدك الصغير سبب وجوده هناك، ولا يعلم إذا كان سيخرج منه أم لا، فقد يكون الأمر مريعًا، وبخاصّة إذا اقتضت الحاجة فصله عن والديه. قد تساعدين ولدك قليلًا على تقبّل الأمر، لكنّك لا تستطيعين الكثير حيال تهيئته لدخول المستشفى إذا كان دون السنة الثانية



من عمره، وهو يحتاج إلى وجودك معه. أمّا إذا كان تجاوز عامه الثّاني، فقد تستطيعين تهيئته عن طريق اللّعب بلعبته المفضّلة: كأن تخبريه، مثلًا، أنّ الدّب اللعبة سيدخل المستشفى، لتقويم أمر أصابه، وليس عقابًا له، وأنّ الدّبّة الأمّ ستبقى معه، وسرعان ما يعود الدّب الدمية إلى بيته سالمًا

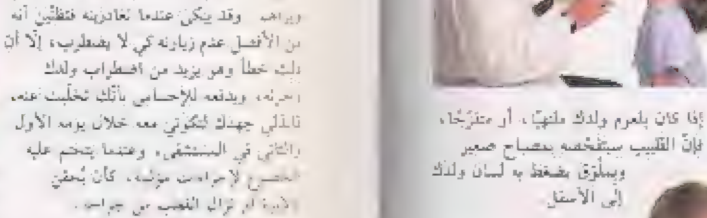
عيادة ولدك في المستشفى

تعلم [illegible] المستشفى، تماثلًا، أهمّيّة وجود أحد الوالدين مع الطفل لطمأنته وتهدئته، فيقومون بتسهيل زياراتك له في كلّ الأوقات. وقد يتّخذ بعض المستشفيات إجراءات خاصّة لتبقي مع ولدك، فاستعلمي عن الأمر قبل دخول المستشفى، لأنّ الولد لن يجد المستشفى مكانًا مخيفًا إذا كنت معه، وواجهت حاجاته كما تفعلين في المنزل. لذا، اسألي الممرّضات عمّا إذا كان بإمكانك إطعام ولدك وتحميمه بنفسك. أمّا إذا لم يكن باستطاعتك البقاء في المستشفى قرب ولدك، فزوريه كلّما أمكن، واصطحبي معك إخوته وأخواته ليروه ويراهم. وقد يكون عندما تغادرينه فتظنّين أنه من الأفضل عدم زيارته كي لا يضطرب، إلّا أنّ ذلك خطأ وهو يزيد من اضطراب ولدك وحزنه، ويدفعه للإحساس بأنّك تخلّيت عنه. فابذلي جهدك لتكوني معه خلال يومه الأول والثاني في المستشفى، وعندما يتحتّم عليه الخضوع لإجراءات مؤلمة، كأن يُحقن بالإبرة أو تزال القطب من جراحه.

الحاجات التي ترافق ابنك إلى المستشفى

تحتاج ابنتك إلى الحاجات التّالية خلال إقامتها في المستشفى، فهيّئيها مع معدّات تغيير الحفاضات - إذا لزم الأمر - وانقليها مع ابنتك إلى المستشفى. ولا تنسي عبوة كلّ الأغراض، ولا سيّما لُعب ابنتك





هيّئي قطعة صابون، وقماشة ناتئة لتجفيف الوجه، وإسفنجة، وفرشاة أسنان ابنتك ومعجون أسنانها، وفرشاة شعرها ومشطها، ومنشفة (فوطة)، لتنقلها معها إلى المستشفى.

إجراء عمليّة لولدك

حاولي أن تشرحي لولدك ما سيحدث يوم العمليّة، إذا كانت سنّه تسمح له بفهم ما تقولين، فهذا يهوّن عليه الأمر. واسألي الطّبيب عن كيفيّة تخدير ولدك (إذ قد يُحقن بالمخدّر بواسطة إبرة أو يستنشقه ولدك عبر قناع خاصّ)، واستعلمي عمّا إذا كان بإمكانك البقاء قرب ولدك حين يُعطى المخدّر. وحاولي أن تكوني بجانبه حين يستيقظ بعد العمليّة، فقد يكون مذعورًا

١ حذّري ولدك بأنّه لن يأكل أو يشرب شيئًا يوم العمليّة.

٢ أخبريه بأنّه سيرتدي رداء المستشفى عندما تجرى له العمليّة، وسيوضع في يده سوار عليه اسمه

٣ ستقرّ حقنة اعتياديّة قبل مغادرته جناحه، تحمله الحقنة على النّعاس.

٤ يُنقل وهو في سرير ذي عجلات إلى غرفة التخدير، حيث يُحقن بالمخدّر لينام سريعًا

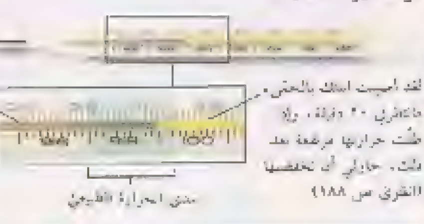
٥ حذّريه من أنّه قد يتقيّأ حين يستيقظ.

٦ إذا جرت خياطة جرح ولدك، فاسعفيه من حكّ القطب، وهي لن تؤلمه إلّا قليلًا وذلك عندما تُزال.

درجة حرارة مرتفعة

تتراوح درجة الحرارة الطّبيعية بين ٣٦ و٣٧,٥° مئوية (٩٦,٨ ، ٩٩,٥° فهرنهايت). وهي تعتمد على الدّورة اليومية، فتكون الحرارة أدنى ما تكون بعد منتصف اللّيل، وترتفع إلى الحدّ الأقصى بعد الظّهر. أمّا إذا بلغت الحرارة ٣٨° مئوية (١٠٠,٤° فهرنهايت) فإنّ ذلك يُعدّ دليلًا مَرَضيًا، إذ لا ترتفع درجة البنت بشكل مقلق وسريع إلّا عندما تكون مريضة. ولكن لا يمكنك اعتماد الارتفاع البسيط في درجة الحرارة كدليل على صحّتها أو مرضها، فكثيرون من الأطفال المرضى يحافظون على درجة حرارة عادية، بل تكون حرارة بعضهم دون المعتاد حين يمرضون. كما يُظهر بعض الأولاد ارتفاعًا بسيطًا في الحرارة دون أن يعانوا من مرض. فإذا بدت ابنتك على غير ما يرام، فقد تكون مريضة على الرّغم من عدم ارتفاع حرارتها، وقد ترتفع حرارتها موقتًا إذا لعبت بحيوية فترة طويلة.

قراءة ميزان الحرارة





تحسّسي جبهة ولدك بوجنتك، إذا ظننت أنّه مصاب بالحمّى، ولا تستعملي يدك لذلك، فقد تكون باردة، فتبدو بشرة ولدك ساخنة بالمقارنة معها. لذا وجدتِ جبهته ساخنة، قيسي درجة حرارته بالميزان.

علامات الحمّى

قد تكون ابنتك مصابة بالحمّى، إذا:
- ▲ تذمّرت من أنّها ليست على ما يرام
- ▲ بدا عليها الشّحوب، وشعرت بالبرد
- ▲ بدا عليها التورّد والاحمرار، وكانت جبهتها ساخنة.

استشيري الطّبيب

- ▲ ارتفعت حرارة ابنتك فوق ٣٩,٤° مئوية (فوق ٣٨,٣° مئوية إذا كانت دون السّنة)، ولم تتمكّني من خفض حرارتها
- ▲ استمرّ ارتفاع حرارتها مدّة ٢٤ ساعة.

انتقاء ميزان الحرارة

يُعدّ ميزان الحرارة الزّئبقي السّهل القراءة، وميزان الحرارة الرّقمي، والشّريط الدّالّ على درجة الحرارة، من أفضل الموازين الحرارية استعمالًا للأطفال، والأولاد الصّغار. ويحتوي الميزان السّهل القراءة على الزّئبق، الّذي يتمدّد عندما يسخن.

أمّا ميزان الحرارة الرّقمي فهو سهل الاستعمال، ويعطي قياسات سريعة ودقيقة، على الرّغم من أنّه أغلى ثمنًا من سائر موازين الحرارة. عليك الاحتفاظ باحتياطيّ من البطاريات له.

أمّا بالنسبة للشّريط الدّالّ على درجة الحرارة، فتأخذ القطاعات الموجودة عليه بالتوهّج واحدة تلو الأخرى، إلى أن يتوقّف التوهّج عند القطاع الدّالّ على حرارة ولدك.

ميزان الحرارة السّهل القراءة
الفضّة المحتوية على الزّئبق
أنبوب زئبق
قياس الحرارة
السّهم الدّالّ على الحرارة الطّبيعية
الميزان الرّقمي
نافذة تظهر عليها درجة الحرارة
قطاعات تُبيّن عليها درجات الحرارة
قياس درجة الحرارة
الشّريط الدّالّ على درجة الحرارة

قياس درجة حرارة ابنتك

عندما لا تكون ابنتك على ما يرام، قيسي درجة حرارتها صباحًا ومساءً. ضعي ميزان الحرارة تحت ذراعها، لكنّ درجة الحرارة التي يقرؤها الميزان عندها تكون أقلّ بـ ٠,٦° مئوية (١° فهرنهايت) من درجة حرارة ابنتك الحقيقية، إنّما إيّاك أن تضعي ميزان الحرارة في فم ابنتك إذ قد يتكسر بسهولة.

الميزان الرّقمي لا يتكسر بسهولة، وبإمكانك وضعه في فمها. أمّا إذا لم تتمكّني من وضعه تحت لسانها كما يجب، يمكنك وضعه تحت إبطها.

الشّريط الدّالّ على درجة الحرارة يوفر أسهل الطّرق لقياس حرارة ولدك إلّا أنّه أقلّ دقّة من موازين الحرارة الأخرى.

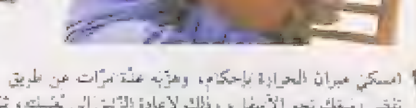
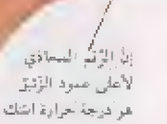
استعمال الميزان الزّئبقي



١ امسكي ميزان الحرارة بإحكام، وهزّيه عدّة مرّات عن طريق نفض رسغك نحو الأسفل، وذلك لإعادة الزّئبق إلى بُصيلته، ثمّ أجلسي ابنتك في حضنك، وارفعي ذراعها، لتضعي الميزان تحت إبطها

٢ أخفضي ذراع ابنتك، وضمّي يدها على صدرها مبقية الميزان تحت إبطها المدّة اللّازمة - نحو ثلاث دقائق.

ثبّتي ميزان الحرارة في موضعه بإحكام

٣ اسحبي الميزان من تحت إبطها وقلّبيه في يدك، حتّى ترى عمود الزّئبق، فقارنيه مع المقياس واعلمي أنّ كلّ قراءة تتجاوز ٣٧° مئوية (٩٨,٦° فهرنهايت) تُعدّ ارتفاعًا في درجة حرارة ابنتك. بعد كلّ هذا، اغسلي الميزان بالماء البارد، وجفّفيه

إنّ الرّقم المحاذي لأعلى عمود الزّئبق هو درجة حرارة ابنتك

استعمال ميزان الحرارة الرّقمي



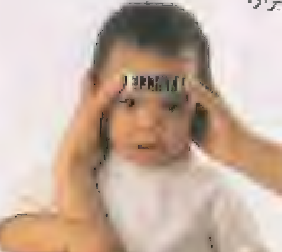

١ اكبسي زرّ تشغيل الميزان، واطلبي إلى ابنتك أن تفتح فمها، ثمّ ضعي الميزان تحت لسانها، واطلبي إليها إقفال فمها. بعد ذلك، انتظري مدّة ثلاث دقائق



إنّ الرّقم الظّاهر في النّافذة هو درجة حرارة ابنتك

٢ اسحبي الميزان من تحت لسانها، واقرأي درجة الحرارة، واعلمي أنّ كلّ درجة تفوق ٣٧,٥ مئوية (٩٩,٥° فهرنهايت) تُعدّ في هذه الحال ارتفاعًا في الحرارة. بعد ذلك، أطفئي الميزان، واغسليه بالماء البارد، ثمّ جفّفيه.

استعمال الشّريط الدّالّ على درجة الحرارة




ثبّتي الشّريط على جبهة ولدك مدّة ١٥ ثانية، فيشير القطاع المتوهّج ذو الرّقم الأعلى إلى درجة حرارة ولدك. وفي هذه الحال تُعدّ كلّ الدّرجات فوق ٣٧,٥° مئوية (٩٩,٥° فهرنهايت) ارتفاعًا في درجة حرارة ولدك

تخفيض درجة الحرارة المرتفعة

١ إذا ارتفعت درجة حرارة ولدك فوق ٣٨° مئوية، (١٠٠,٤° فهرنهايت) قدّم له المقدار اللازم، والمعيّن من شراب الباراسيتامول، وانزع الأغطية السّميكة عن سريره إذا كان طريح الفراش، واحرص على ألّا تكون غرفته حارّة جدًّا. إنّما إيّاك أن تقدّم شراب الباراسيتامول إلى طفل لم يتجاوز شهره الثالث، بل استعض عن ذلك بمسحه بالماء الفاتر وبواسطة إسفنجة الاطر أدناه، وانزع أغطية سريره.



استعمل ملعقة خاصة بالدّواء تقدّم لولدك المقدار اللازم من الدواء بدقة

٢ يعرق ولدك بغزارة بينما تنخفض درجة حرارته، لذا، قدّم له الكثير من السّوائل ليشربها، وذلك لتعويض ما خسره منها، واستبدل أغطية سريره ولباسه حين تصبح درجة حرارته طبيعيّة، وذلك لتوفير الرّاحة له.

المسح بإسفنجة مبللة بالماء الفاتر

إذا ارتفعت حرارة ابنتك عن ٣٩,٤° مئوية (١٠٣° فهرنهايت)، حاولي تخفيض الحرارة بمسح ابنتك بإسفنجة مبلّلة بالماء الفاتر وبمعالجتها كما تمّ أعلاه. أمّا إذا كانت طفلتك دون شهرها الثالث، فاكتفي بمسحها بإسفنجة الماء الفاتر.

١ انزعي أغطية سرير ابنتك، وملابسها بحمامتها، ثمّ ضعي بعض المناشف تحتها كي لا يتبلّل السّرير. بعد ذلك املأي وعاءً بالماء الفاتر لتبلّل الإسفنجة ثمّ عصرها.



٢ امسحي وجه ابنتك وذراعيها وعنقها برفق، ثمّ انزعي عنها بيجامتها وامسحي ساقيها، واتركي بشرتها لتجفّ تلقائيًّا. عليك المتابعة على ذلك مدة نصف ساعة، لتقيس بعدها درجة حرارة ابنتك مجدّدًا، فإذا بقيت أعلى من ٣٩,٤° مئوية (١٠٣° فهرنهايت)، اتّصلي بطبيبك فورًا.

اختلاجات الحمّى

قد يسبّب الارتفاع السّريع في درجة الحرارة الاختلاج لدى بعض الأولاد، فيفقدون وعيهم، وتتخشّب أجسادهم بضع ثوانٍ ثم يأخذون بالانتفاض بغير إرادتهم.

ماذا أستطيع أن أفعل حيال ذلك؟

ضعي ابنتك المتشنّجة على الأرض، وابقي بجانبها، إنّما لا تمنعيها من الانتفاض، ولا تقيّدي حركتها، واتّصلي بالطبيب ما إن يتوقّف التّشنّج.

كيف أمنع اختلاجات الحمّى

إذا كان هناك حالات عديدة من الاختلاجات في عائلتك، حاولي إبقاء درجة حرارة ابنتك منخفضة أثناء مرضها، باتّباع طرق التّبريد المبيّنة أعلاه، جاهدة ألّا ترتفع حرارة ابنتك عن ٣٩° مئوية (١٠٢,٢° فهرنهايت). وقد يطلب الطبيب إليك إعطاءها مقدارًا معيّنًا من شراب الباراسيتامول حين تظهر عليها أولى دلائل المرض، وذلك لمنع حصول الحمّى لديها.

الهذيان عند الأولاد

قد يهذي بعض الأولاد عندما يصابون بحمّى، فتغدو الطفلة هائجة ومضطربة، وقد تهلوس وتبدو مرتعبة. تثير هذه الحالة الهذيانيّة القلق، لكنّها لا تشكّل خطرًا على حياة ابنتك عليك البقاء بقربها أثناء ذلك. أمّا عندما تنخفض درجة حرارتها، فمن المرجّح أن تخلد إلى النّوم، وتعود إلى طبيعتها عندما تستيقظ.

معلومات وافية عن الأدوية

تزول غالبيّة الأمراض البسيطة من تلقائها، مع علاج أو بدونه، إذ قد تتّصلين بالطّبيب، لكنّه لا يصف لولدك دواءً. أمّا إذا كان الدواء ضروريًّا، فإنّ الطبيب سيعلمك بالمدّة التي يُفترض أن يتناول ابنك الدواء خلالها، وبعدد الجرعات اليوميّة اللازمة. ومن الضروري اتّباع إرشادات الطبيب بدقّة. عليك خضّ زجاجة الدواء قبل تقديمه لولدك، كما عليك قياس المقدار اللازم بدقّة، مستعملة ملعقة خاصّة بالدّواء. وبإمكانك شراء ملاعق دواء سعة ٥ مل، وقطّارات وأنابيب لتقديم الدواء إلى الأطفال، من معظم الصّيدليّات. إيّاك أن تمزجي الدّواء مع وجبة ولدك، أو شرابه، إذ قد لا ينهي الوجبة أو الشراب كلّيًّا. أمّا إذا قاومك ولدك حين تقدّمين له الدّواء، أو تقطرين المقدار اللّازم في أنفه أو عينيه أو أذنيه، فاطلبي من شخص بالغ آخر أن يثبّته أثناء تقديم الدّواء.

وبإمكانك منعه من التّلوّي عن طريق لفّه ببطّانية بإحكام. وإذا وصف الطّبيب لولدك كمية محدّدة من المضادّات الحيويّة، فعليه تناولها كلّها، وإن بدا صحيحًا قبل نفاد الكمّيّة، وإلّا قد يعاوده المرض. تنتج الأمراض إمّا عن «الباكتيريا» أو عن «الفيروس». تقضي المضادّات الحيويّة على الباكتيريا لكنّها لا تؤثّر على الفيروسات، وهذا يعني أنّه لا يوجد علاج فعليّ للأمراض النّاتجة عن الفيروسات، من أمثال الرّشح والحصبة والنّكاف (أبو كعب) وجدري الماء، إذ يجب أن تأخذ هذه الأمراض مجراها الطّبيعيّ.

تقديم الدّواء إلى الأطفال

ضعي مريلة لطفلك عندما تقدّمين له الدّواء حذر انسكاب بعضه، وأبقي عددًا من المناديل في متناولك لنفس الغاية. وإذا كان طفلك دون شهره السّادس، فعليك تعقيم كلّ الأدوات المستعملة في تقديم الدّواء إليه بالماء المغلي. وإذا لم يكن باستطاعة طفلك الجلوس في حضنك بعد، فاحضنيه كما لو كنت سترضعينه. أمّا إذا كان بإمكانه الجلوس فأجلسيه في حضنك، وضعي إحدى ذراعيه خلف ظهرك، وامسكي ذراعه الأخرى بإحكام، لمنعه من المقاومة.

استعمال ملعقتين

اسكبي المقدار اللّازم من الدّواء بالملعقة المخصّصة لذلك، ثمّ اسكبي بعضًا من المقدار منها في ملعقة أخرى، حرصًا على عدم انسكاب الدّواء من الملعقة، إذ تكون ممتلئة.

ملعقة خاصّة بالدّواء



اسكبي الدواء في هذه الملعقة، ثمّ اسكبي نصف ذلك المقدار منها في ملعقة أخرى (انظري أعلاه) وضعي الملعقتين قربك. بعد أن تضعي طفلك وتمسكيه بإحكام كي لا يتلوّى، ثمّ قرّبي الملعقة من شفته السّفلى، ودعيه يمصّ الدّواء منها، ثمّ من الملعقة الأخرى.

قطّارة الدّواء

اسقطي بعض الجرعة من ملعقة الدواء بقطّارة، ثمّ اعصريها في فم طفلك، وكرّري الأمر إلى انتهاء الجرعة كلّها. إيّاك أن تستعملي القطّارة إذا كانت طفلتك صغيرة، فقد تختنق. ولا تستعملي قطّارة زجاجيّة إذا كانت أسنان طفلك قد برزت.

أنبوب الدّواء

قيسي الجرعة اللّازمة واسكبيها في الأنبوب، ثمّ ارفعي طفلك وضعي الأنبوب المخصّص للفم على شفته السّفلى ثمّ أميلي الأنبوب قليلًا، كي يلامس الدّواء فم طفلك. إنّما لا تميليه كثيرًا، وإلّا انسكب الدّواء خارجًا.

رأس إصبعك

إذا مانعت طفلتك في تناول الدّواء، دعيها تمتصّه عن إصبعك. لذلك، قيسي جرعة الدّواء بالملعقة المخصّصة لذلك، ثمّ ضعي الملعقة بقربك، وارفعي طفلتك. بعدئذ، غطّسي إصبعك في الدّواء، ودعيها تمتصّه

تقديم الدّواء إلى الأولاد

تُصنع غالبية أدوية الأولاد بطعم مقبول نسبيًا، أمّا إذا نفرت ابنتك من طعم دوائها، فانظري النصائح أدناه، إذ ربما تفيدك.

- حضّري بعضًا من مشروب ابنتك المفضّل لتشربه بعد الدواء، فيزيل طعمه الكريه، أو عديها بمكافأة، أو معاملة حسنة، إذا شربت دواءها.
- اطلبي من ابنتك أن تسدّ أنفها، كي لا تستطعم بالدّواء، إنّما لا تجبريها على ذلك.
- اشرحي لابنتك الأسباب التي توجب تناولها الدّواء – إذا كانت لها من العمر ما يمكّنها من استيعاب ما تقولين – فقد تقبل بتناوله إذا علمت أنّها ستصبح أحسن حالاً بسببه.
- إذا وجدت صعوبة بالغة في حمل ابنتك على تناول دوائها، حاولي الطّبيب إلى الطّبيب بأن يستبدل بالدّواء دواءً آخر مختلف النكهة والشكل.

الدواء وسلامة ابنتك

احرصي على ألّا تتمكّن ابنتك من تناول أيّ دواء في المنزل بمفردها

- ▲ أبعدي كلّ الأدوية عن متناولها، ويفضّل أن تضعيها في خزانة مقفلة.
- ▲ اشتري أدوية ذات علب أو أغطية صامدة لعبث الأولاد.
- ▲ إيّاك أن توهمي ابنتك أنّ دواءها مشروب أو مرطّب

الأدوية وتسوّس الأسنان

نظّفي أسنان ابنتك جيّدًا بعد تناولها الدّواء، لأنّ العديد من أدوية الأولاد يحتوي على السكّر، وإذا توجّب على ابنتك أن تتناول الدّواء لأمد طويل، اطلبي من الطّبيب دواءً خاليًا من السكّر.

تحذير

إيّاك أن تقدّمي «الأسبرين» لابنتك حين تمرض، بل استعيضي عنه بشراب البراسيتامول، وذلك لأنّ بعض الأولاد ممّن أعطوا الأسبرين لمعالجة الأمراض البسيطة تطوّر لديهم مرض نادر وخطير، يدعى «تناذر راي». أمّا إذا أخذت ابنتك تتقيأ فجأة، وارتفعت حرارتها – بينما كانت تتعافى من مرضها – **فاتصلي بالطبيب فورًا**

تقديم الدّواء

إذا نفرت ابنتك من طعم الدّواء، فاسكبيه على مؤخرة لسانها كي لا تشعر بطعمه بحدّة، إذ إنّ حاسّة التذوّق موجودة على مقدّمة اللّسان.

القطر في الأنف

الأولاد



١ ضعي وسادة صغيرة على سرير ابنتك، واطلبي إليها أن تتمدّد على ظهرها فوق الوسادة، بحيث تكون الأخيرة دون مستوى كتفي ابنتك، ثمّ دعيها ترجع رأسها نحو الخلف. اطلبي من شخص بالغ أن يثبّت رأس الطفلة عند الضرورة.



٢ قرّبي فوّهة القطّارة من منخر ابنتك، ثمّ اعصري القطّارة لقطر عدد النقط اللازم، إنّما لا تدعي القطّارة تمسّ أنف ابنتك. فإذا حصل ذلك، اغسلي القطّارة قبل استعمالها ثانية. وأبقي ابنتك مستلقية مدّة دقيقة أو نحوها.

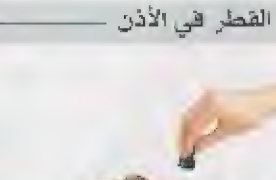


الأطفال

لفّي طفلتك بطّانية، ثمّ مدّديها على ركبتيك بحيث يتدلّى رأسها من فخذك، واسندي رأسها بيدك، ثمّ اقطري في أنفها، كما هي الحال مع الأولاد.

القطر في الأذن

الأولاد







١ يجد معظم الأولاد قطرات الأذن باردة حين تدخل آذانهم. لذا، اسألي طبيبك إن كان بإمكانك تدفئة، أو تسخين، هذه الأدوية قبلًا (بعضها قد يفسد إذا تعرّض للتسخين). ولتدفئة الدّواء، ضعي زجاجته في وعاء من الماء الدّافئ، لا الساخن، بضع دقائق. ثمّ املئي من محتوى الزجاجة مستعملة باطن القطّارة.

٢ اطلبي من ولدك أن يستلقي على جانب محوّلًا أذنه المصابة نحو الأعلى، ثمّ قرّبي القطّارة من أذنه، واعصري أعلاها لقطر العدد اللازم من القطرات في قناة الأذن. أبقي ولدك في وضعيته هذه دقيقة أو نحوها، وضعي قطعة من القطن على مدخل قناة أذنه – إنّما لا تحشري القطن كثيرًا – وذلك لمنع فيضان الدواء من الأذن.

الأطفال

لفّي طفلتك ومدّديها في حضنك، بحيث تكون أذنها المصابة نحو الأعلى، وأسندي رأسها بيدك، ثمّ اقطري في أذنها، كما هي الحال مع الأولاد

القطر في العين

الأولاد



ثبّتي رأس ابنتك وشدّي جفنها الأسفل برفق، مستعملة إبهامك لذلك

١ بلّلي عين ابنتك المصابة، بالماء المغلي ثمّ المبرّد، عن طريق مسحها بقطعة من القطن المبلول بالماء. ثمّ اطلبي من ابنتك أن تنام على ظهرها فوق ركبتيك، وضعي ذراعك حول رأسها لتصبح العين المصابة أدنى مستوى بقليل من الأخرى، ثمّ اجذبي جفنها الأسفل برفق نزولًا، مستعملة إبهامك

٢ أمسكي بالقطّارة وضعيها فوق الفجوة التي تكون بين عين ابنتك وجفنها الأسفل، وأمليها كي لا تتمكّن ابنتك من رؤيتها؛ وإذا واجهتك صعوبة في ذلك، اطلبي من شخص آخر تثبيت رأس ابنتك. ثمّ اقطري عدد القطرات اللازم، محاذرة مسّ عين ابنتك أو جفنها. ويُرجّح أن تكون كمّية الدواء التي تصل العين كافية، وإن بكت ابنتك بعد ذلك.

الأطفال

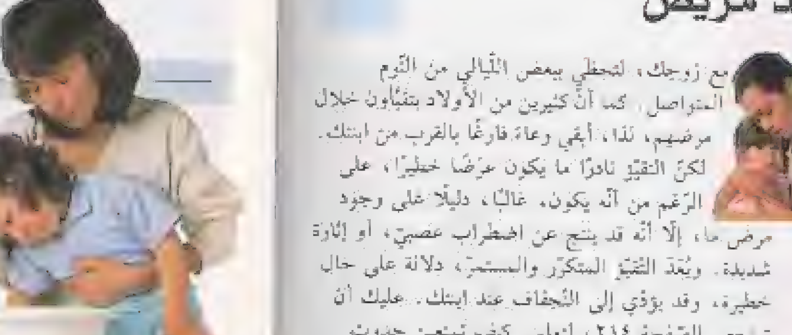
تخيّري وقتًا تكون فيه طفلتك مسترخية، ولفّيها بطّانية، ثمّ ضعيها على سطح ثابت، أو على ركبتيك، واقطري في عينها كما هي الحال مع الأولاد.

مرهم للعين

إذا وُصف لطفلتك مرهم لمعالجة عينيها، فاعصري الأنبوب لوضع قليل من المرهم على زاوية عين طفلتك الداخلية.

العناية بولد مريض

تطلب ابنتك الكثير من الرعاية والانتباه حين تكون مريضة، وقد تغدو سريعة الانزعاج والملل. وتغدو غالبية الأولاد أكثر طفولية أثناء المرض، ويحتاج الأولاد والأطفال إلى الاحتضان والشعور بالاطمئنان، بشكل زائد. لذا، أبقي طفلتك المريضة قربك طوال النهار، ودعيها تنام في عربتها، أو مهدها النقال، ليسهل عليك تفقدها تكرارًا. ودعيها تستلقي في غرفة الجلوس، لتكون قريبة منك. نامي معها في نفس الغرفة ليلًا، إذا كان مرضها شديدًا، وذلك لتكوني بقربها إذا احتاجتك. وحاولي أن تتناوبي على ذلك



مع زوجك، لتحظي ببعض الليالي من النوم المتواصل. كما أن كثيرين من الأولاد يتقيأون خلال مرضهم، لذا، أبقي وعاء فارغًا بالقرب من ابنتك. لكن التقيؤ نادرًا ما يكون عرضًا خطيرًا، على الرغم من أنه يكون، غالبًا، دليلًا على وجود مرض ما، إلا أنه قد ينتج عن اضطراب عصبي، أو إثارة شديدة. ويُعَدّ التقيؤ المتكرر والمستمر، دلالة على حال خطيرة، وقد يؤدي إلى التجفاف عند ابنتك. عليك أن تراجعي الصفحة ٢١٤، لتعلمي كيف تستعين حدوث التجفاف، ومتى تتصلين بالطبيب.

تناول الطعام والشراب

تقل شهية ابنتك إلى الطعام عندما تكون مريضة، إذ تغدو أقل حركة، وتحتاج بالتالي مقدارًا أقل من الطعام. لذا، لا تقلقي إذا لم تتناول الكثير من الطعام لبضعة أيام، إذ لن تتأذى بسبب ذلك. ودعيها تحدد نوع الطعام الذي تحب، وتتناول منه قدر ما تشاء، فمتى تعافت، عادت شهيتها إلى سابق عهدها. أما بالنسبة للأطفال فإنهم يطلبون الطعام بوتيرة أعلى من العادة، لكنهم لا يتناولون إلا القليل من الحليب (اللبن) عند كل وجبة. وعليك أن تكوني صبورة إذا تصرفت طفلتك على هذا النحو، فهي تحتاج إلى وجودك بجانبها، وهذا يتم حين ترضع، فترتاح وتهدأ. أما الشراب فهو أشد أهمية من الطعام إبان مرض ابنتك، فاحرصي على تناولها الكثير منه - نحو ١،٥ ليتر (٣ بينت) يوميًا، وبخاصة إذا كانت حرارتها مرتفعة، أو كانت مصابة بالإسهال أو التقيؤ - حرصًا على عدم إصابتها بالتجفاف.

تقديم الشراب إلى ابنتك

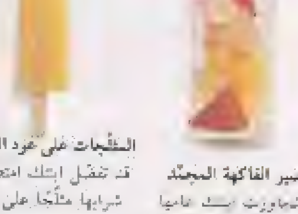
دعي ابنتك تختار مشروبًا تحبه، ثم لتشرب منه - لا فرق إن كان مشروبًا غازيًا، أو عصير فاكهة أو حليبًا، أو ماء.

تشجيع ابنتك على الشرب

من الصعب استدراج ابنتك إلى شرب الكثير من السوائل حين تكون مريضة، إنما حاولي بعض الأساليب المسلية أدناه، وذلك لتجعلي المشروبات أكثر تألقًا وفتحًا للشهية







وعاء صغير
قدمي لها كميات صغيرة من الشراب في كأس خاصة على شكل دمية.

المصاصات (الشفاطات)
تتشوق ابنتك إلى الشراب، لدى التشجيع لها بتناوله من خلال المصاصات.

كأس التدرب
قدمي الشراب لابنتك في كأس معدة للتدرب، أو في الزجاجة.

عصير الفاكهة المجمد
إذ تجاوزت ابنتك عامها الأول، يمكنها أن تمتص عصير الفاكهة المجمد

المثلجات على عود الخشب
قد تفضل ابنتك امتصاص شرابها مثلجًا على عود خشب، وتجنبي التلوين الاصطناعي.

المرض والتقيؤ





١ أمسكي بابنتك عندما تتقيأ، وذلك لطمأنتها وتهدئة مخاوفها. وأبقي على وعاء خالٍ بجانبها، لتتقيأ فيه عند الضرورة، واسندي رأسها بوضع إحدى يديك على جبينها، ويدك الأخرى على معدتها، إلى الأسفل قليلًا من قفصها الصدري.

٢ بعد أن تنهي تقيؤها، اعملي على طمأنتها وتطييب خاطرها، وامسحي وجهها ومحيط فمها بالإسفنجة، ودعيها ترتشف بعض الماء، لتتمضمض وتغسل فمها وتنظف أسنانها، كي تتخلص من الطعم الكريه.

٣ دعي ابنتك ترتاح بهدوء بعد التقيؤ، فقد ترغب بالاستلقاء والنوم بعض الوقت، وسارعي إلى غسل الوعاء، ثم وضعه بجانبها تحسبًا لتقيئها ثانية. وإذا تقيأت تكرارًا، فقد تكون مصابة بالتهاب المعدة والأمعاء (انظري الصفحة ٢١٤).

توفير الراحة والتسلية للولد

ملازمة السرير

لا حاجة بك للإصرار على ملازمة ولدك سريره، فإذا كان شديد المرض سيرغب تلقائيًا بالبقاء في السرير. أما إذا أراد النهوض منه، فاحرصي على إبقائه دافئًا، وعلى إبقاء الغرفة حيث يلعب خالية من تيارات الهواء. وقد يرغب بالنوم خلال النهار، وذلك في غير موعد قيلولته، فاسمحي له بذلك. وإذا لم يرغب بالبقاء وحيدًا في غرفته، دعه يغفو على أريكة في غرفة الجلوس، ووفري له وسادة وغطاء جيدًا، أو هيئي له سريرًا قربك، لكي يشعر أنه ما زال جزءًا من العائلة، فلا يحس بالوحدة.

تسلية ولدك

حاولي تسلية ولدك وإلهاءه أثناء مرضه، كي لا يشعر بالسأم، إنما تذكري أنه سيتصرف وكأنه أصغر من سنه الفعلية، ولن يتمكن من التركيز وحصر انتباهه لفترة طويلة، ولن يرغب بالقيام بأمر يتطلب تركيزًا مثل هذا. لذا، قدمي له لعبة أو دمية كان يفضلها في صغره، وإذا شئت أن تقدمي له بعض الهدايا لتسليه، فلا تشتري لعبًا أكبر من سنه، إذ يكتفي الأطفال ويسعدون بمتحركة ورنانة، أو بمتحركة تصدر صوتًا جديدًا. أما الأولاد الناشئون فيفضلون لعبًا هادئة، من أمثال حجارة لتركيب بناء، أو صور للبناء، أو إعادة تركيب صور مجزأة، أو اللعب بأقلام التلوين، أو النظر في منظار النماذج المتغيرة، أو اللعب بالمعجون. وإذا رغب ولدك أن يلهو بما يسبب الفوضى والاتساخ، فينبغي تغطية السرير لإبقائه نظيفًا.

اللعب في السرير

إذا رغب ولدك بملازمة الفراش، جالسًا فاسنديه بعدد من الوسائد، وضعي أمامه صينية أو لوحًا خشبيًا ليحمل لعبه فوقه.

الرشح والنّزلة الصّدريّة (الوافدة)

يصاب كلّ الأولاد بالرّشح والنّزلة الصّدريّة بين الحين والآخر، وما إن يبدأ ولدك بالاختلاط مع غيره من الأولاد، حتّى يصاب بالرّشح المرّة تلو الأخرى. مع العلم أنّ كلا المرضين ناتج عن الفيروس، لكنّ ولدك يأخذ في تطوير مناعته ضدّ الفيروسات مع تقدّمه في السّنّ.

مسح أنف ولدك
إذا أصيب ولدك بسيلان المخاط من أنفه، فرتّبي وتحتي أنفه بمنديل ترتيّة خفيفًا رقيقًا لامتصاص المخاط، وذلك كي لا يلتهب الفتحتان من جرّاء مسحهما تكرارًا. وبعد الفراغ من ذلك ارمي المنديل فورًا، لمنع العدوى من الانتشار.

دلائل تستدعي الطوارئ

اطلبي المساعدة الطّارئة فورًا، إذا ظهر على ولدك طفح غير بقع حمراء مسطّحة حمراء داكنة أو قرمزيّة (الطّفح النّمشيّ).

استشيري الطبيب

اتّصلي بطبيبك فورًا، إذا كان ولدك دون عامه الأوّل، وظهرت عليه الأعراض التالية:
- تعدّت حرارته ٣٩° مئويّة (١٠٢,٢° فهرنهايت)
- أخذ يتنفّس بصعوبة، أو بسرعة، أو أصدر أصواتًا أثناء تنفّسه
- أصيب بوجع في الأذن
- تألّم عند ابتلاع طعامه وشرابه بسبب التهاب شديد في بلعومه
- سعل سعالًا حادًّا
- لم تتحسّن حاله بعد مضيّ ستّة أيّام

الرّشح

ما هو؟
إنّه، على الأرجح، أكثر أنواع المرض شيوعًا، وهو عبارة عن إنتان يسبّب هياجًا في الأنف والبلعوم. والأولاد لا يلتقطون الرّشح بمجرّد تعرّضهم للبرد، كأن يخرجوا من المنزل دون معطف، أو يبلّلوا أقدامهم. على الرّغم من أنّ الرّشح ليس مرضًا خطيرًا فإنّ وطأته تشتدّ على الأولاد والأطفال، ويجب معالجته بجدّية كي لا يتطوّر الأمر إلى إصابة الصّدر أو الأذن بالإنتان. أمّا إذا ترافقت أعراض الرّشح العاديّ مع طفح عند ابنتك، فقد تكون مصابة بالحصبة أو الحصبة الألمانية (انظري ص ١٩٧ ـ ١٩٨).

الأعراض

- سيلان أو انسداد في الأنف يرافقه العطاس
- ارتفاع بسيط في درجة الحرارة
- التهاب البلعوم
- سعال.

ماذا يفعل الطّبيب؟
إذا عانت طفلتك من صعوبة في تناول وجباتها بسبب انسداد الهواء، فقد يصف لها الطّبيب نقطًا للأنف تُستعمل قبل الوجبات مباشرة.

قطرة للأنف، ومخفّفات الاحتقان
لا تستعملي هذه الأدوية إلّا إذا وصفها الطّبيب، وعندها لا تستعمليها أكثر من ثلاثة أيّام، لأنّ الإكثار من استعمال هذه الأدوية يتسبّب بازدياد إفراز المخاط، فيسدّ أنف ابنتك أكثر فأكثر.

ما العمل؟
١ قيسي درجة حرارة ابنتك (انظري ص ١٨٧)، وقدّمي لها شراب الباراسيتامول لتخفيض درجة حرارتها إذا لزم الأمر. واحرصي على إعطائها الكثير من الشّراب، إنّما لا ترغميها على تناول الطّعام إذا لم تكن جائعة. وقد يستدعي شرب القليل من السّوائل قبل النّوم لإبقاء أنفها مفتوحًا

التهاب الجيوب

الجيوب هي تجوّفات مليئة بالهواء داخل عظام الوجه، تمتدّ إليها الأغشية المبطّنة للأنف. لذا، تسهل إصابة الجيوب بالالتهاب، الذي يسبّب آلامًا في الوجه. إلّا أنّ الجيوب لا تنشأ إلّا بعد بلوغ ابنتك سنتها الثّالثة أو الرّابعة. لذا، يُستبعد إصابتها بهذا المرض قبل تلك السّنّ.

النّزلة الصّدريّة (الوافدة)

ما هي؟
إنّ النّزلة الصّدريّة (المعروفة كذلك بالوافدة أو الإنفلونزا) مرض شديد العدوى، تتسبّب به مئات الأنواع من الفيروسات المختلفة وهي تُحدث ما يشبه الوباء كلّ عامين أو ثلاثة، وذلك حين تظهر أنواع جديدة من الفيروس لم يجد الطّبّ بعد مناعة لمواجهتها. إذا التقط ولدك عدوى النّزلة الصّدريّة، تظهر عليه أعراضها بعد يوم أو اثنين، ويلازمه المرض ثلاثة أو أربعة أيّام. وقد يلازم المرض بعض الوقت. ويصاب قلّة من الأولاد بالتهاب الرّئة، أو التهاب القصبات الهوائيّة (انظري ص ٢١٠ ـ ٢١١) بعد إصابتهم بالنّزلة الصّدريّة.

الأعراض

- ارتفاع في درجة الحرارة
- صداع
- آلام في كلّ أنحاء الجسم
- شعور بالارتجاف
- سيلان الأنف، سعال
- التهاب الحلق وتقرّحه.

ما العمل
قيسي درجة حرارة ولدك (انظري ص ١٨٧) وقدّمي له شراب الباراسيتامول لمكافحة الحمّى، إذا دعت الحاجة. قدّمي له الكثير من السّوائل ليشرب، وعلى الأخصّ الماء المحلّى ثمّ المبرّد، وبخاصّة إذا كانت حرارته مرتفعة.

سؤال وجواب

«هل ألقّح ولدي ضدّ النّزلة الصّدريّة/ الوافدة؟»

قد يكون التّلقيح مفيدًا إذا كان احتمال إصابة ولدك بإنتان في صدره، بعد التقاط النّزلة الصّدريّة، كبيرًا. لذا، ابحثي الأمر مع الطّبيب. وسوف يحمي اللّقاح ولدك مدّة عام أو نحوه. إلّا أنّ أنواعًا جديدة من الفيروس تظهر مجدّدًا، وليس لها لقاح (إذ إنّ اللّقاح يُحضّر من الأنواع الموجودة لا تلك الّتي ستظهر في المستقبل). إذًا، إنّ اللّقاح لن يحمي ولدك طوال عمره من النّزلة الصّدريّة.





٢ ادهني بعض المرهم المائع، والمكوّن من مسحوق الزّنك وزيت الخروع، تحت أنف ابنتك وحول فتحتي أنفها، إذا كانت تلك المنطقة ملتهبة وحمراء بسبب سيلان المخاط أو بسبب المسح المتكرّر للمخاط.

٣ إذا كانت ابنتك قد تجاوزت عامها الأوّل، فادهني صدرها بعدّة من الكحول المعتّق (المنثول) قبل خلودها للنّوم.

٤ انثري بعض نقاط الكحول المعتّق على ملابس ابنتك اللّيليّة، أو على منديل تضعينه على أعلى الفراش قرب موقع الرّأس من المهد أو السّرير.



احرصي على عدم وجود فراغات بين الفراش ورأس المهد

٥ تتمكّن طفلتك من التّنفّس بسهولة أكبر إذا رفعتِ رأس فراشها في المهد أثناء مرضها، وذلك عن طريق وضع وسادة أو منشفة مطويّة، تحت أعلى الفراش، ثمّ وضعتها في مهدها بحيث يكون صدرها ورأسها مرتفعين قليلًا.

٦ أبقي غرفة ابنتك دافئة، إنّما احرصي على ألّا يكون الهواء شديد الجفاف، فهو يسبّب الإزعاج الشّديد لها واستعملي مرطّبًا للهواء، إذا كان لديك واحد، أو علّقي منشفة مبلّلة قرب السّخّان في غرفتها لإضفاء بعض الرّطوبة على الهواء.

تحصين الأولاد

يجب أن تباشري ببرنامج تحصين طفلتك ضدّ معظم الأمراض المُعدية الشّديدة الوطأة بعد بلوغها شهرها الثّالث. وحين تلقّح طفلتك، فإنّها تعطى لقاحًا يحتوي على أنواع غير مؤذية من الجرثومة المسبّبة للمرض. وتكون الجراثيم في اللّقاح ضعيفة للغاية، فلا تسبّب المرض، إنّما تحثّ الجسم على تصنيع خلايا خاصّة (أجسام مضادّة) تقوم بحماية ابنتك من المرض في المستقبل. عليك الاستمرار في برنامج التلقيح، حتّى وإن التقطت ابنتك العدوى.

لماذا يجب تحصين طفلتي؟

قد يقرّر بعض الآباء عدم تحصين أولادهم بسبب خوفهم من المخاطر المحتملة الكامنة في عملية التلقيح، أو بسبب اعتقادهم بأنّ مرضًا نادرًا لا يحتاج إلى تحصين الولد ضدّه. إنّما، ولسوء الحظّ، متى انخفض عدد الأولاد المحصّنين ضدّ مرض معيّن، يتمكّن المرض من الانتشار بسهولة وبسرعة، فتقع الأوبئة. لذا، فإنّك عندما تحصّنين طفلتك ضدّ مرض ما، فأنت لا تحمينها وحدها فحسب، بل تساعدين على القضاء على ذلك المرض كلّيًّا.

برنامج التحصين (وقد يختلف من بلد إلى آخر)		
السنّ	اللقاح	كيف يُعطى
شهران	الخانوق (الدفتيريا) الكزاز (التيتانوس) السعال الديكي شلل الأطفال	بالحقنة بالفم
٣ أشهر	الخانوق التهاب السحايا الكزاز السعال الديكي شلل الأطفال	بالحقنة بالفم
٤ أشهر	الخانوق التهاب السحايا الكزاز السعال الديكي شلل الأطفال	بالحقنة بالفم
١٢–١٥ شهرًا	الحصبة النكاف (أبو كعب) الحصبة الألمانية (الحميراء)	بالحقنة
٣،٥–٥ سنوات تقريبًا قبل مرحلة المدرسة	الخانوق الكزاز شلل الأطفال	بالحقنة بالفم
١١ سنة	السلّ	بالحقنة
١١ سنة (فقط للفتيات اللواتي لم يأخذن MMR)	الحصبة الألمانية	بالحقنة
١٦ سنة	خانوق معزّز شلل الأطفال معزّز	بالحقنة بالفم

ما هي مخاطر التلقيح؟

إنّ التحصين عمليّة آمنة، على الرّغم من أنّ طفلتك قد تصاب بوعكة بسيطة لفترة قصيرة بعد التلقيح. أمّا إذا كانت قد أصيبت بالتّشنّج، أو كان لديها حالة طبّيّة تشبه الصّرع، فهناك احتمال حدوث ردّ فعل خطير لديها ضدّ لقاح السّعال الدّيكي. لذا، ابحثي هذا الأمر مع طبيبك. ولا تحصّنيها إذا كانت مصابة بالرّشح، أو إذا كانت على غير ما يرام، أو إذا تناولت المضادّات الحيويّة خلال الأسبوع الّذي يسبق موعد التحصين.

ما آثار ما بعد التحصين؟

قد يتسبّب التحصين بارتفاع بسيط في درجة حرارة طفلتك. لذا، واصلي تفقّد حرارتها مدّة ٢٤ ساعة بعد تلقيحها، فإذا ارتفعت، قدّمي لطفلتك الجرعة اللّازمة من شراب الباراسيتامول.

قد تظهر كتلة صلبة صغيرة في موضع الحقنة من جسد طفلتك، لكنّها تزول في غضون بضعة أسابيع، فلا تقلقي بشأنها. وقد يتسبّب لقاح الحصبة بظهور طفح لدى طفلتك وبارتفاع حرارتها بعد عشرة أيّام على التلقيح. أمّا لقاح النّكاف فقد يسبّب انتفاخًا قليلًا في الوجه بعد ثلاثة أسابيع من التّلقيح. أمّا إذا ظهرت على طفلتك أيّة أعراض أخرى، أو إذا أخذت تبكي بشكل غير عاديّ، أو إذا تجاوزت درجة حرارتها ٣٨° مئويّة (١٠٠،٤° فهرنهايت)، **فاتّصلي بالطّبيب فورًا.**

إجراء الحقنة

ثبّتي طفلتك بإحكام أثناء حقنها بالحقنة، وحاولي تهدئتها، ومنعها من التحرّك. وقد يحقنها الطّبيب في أعلى ذراعها، أو في مؤخرتها، أو في فخذها، وذلك بحسب ما يراه مناسبًا.

الأمراض الإنتانيّة

غدت هذه الأمراض أقلّ انتشارًا بسبب تحصين معظم الأولاد ضدّها. وإذا أصيب ولدك بأحد هذه الأمراض، فقد يغدو محصّنًا ضدّها طوال حياته. وبما أنّ أغلب هذه الأمراض الإنتانيّة ينتج عن الفيروسات، فليس هناك من أدوية قادرة على شفائها (انظري الصّفحة ١٨٩)، لكنّ معظم الأولاد يتعافون منها دون كثير عناء، وليس هناك من ضرورة لعزل ولدك إذا أصيب بأحد هذه الأمراض، إلّا إذا كان مرضه الحصبة الألمانيّة (انظري أدناه). إنّما من المستحسن إعلام أولياء الأولاد الّذين كانوا مع ولدك في الآونة الأخيرة.

تحذير

إيّاك أن تعطي **الأسبيرين** لولدك محاولة تخفيض درجة حرارته إذ ارتفعت أثناء إصابته بأحد هذه الأمراض، فذلك قد يسبّب له مرضًا شديد الخطورة يدعى "التناذر راي" (انظري الصّفحة ١٩٠) واستعيضي عن الأسبرين بشراب الباراسيتامول.

دلائل تستدعي الطوارىء

اطلبي المساعدة الفوريّة لدى الإصابة بمرض مُعْدٍ وظهور ما يلي:

- ▲ نعاس وسكون متزايد وغير عاديّ
- ▲ ألم في الرأس أو تيبّس في العنق
- ▲ اختلاجات
- ▲ ظهور طفح ذي بقع دمويّة مسطّحة حمراء داكنة أو قرمزيّة

الحصبة الألمانيّة

ما هي؟

إنّها مرض بسيط غير شديد، وقد تشعر ابنتك خلاله بتمام الصّحّة، فلا ترغب في ملازمة السّرير. تظهر أعراض المرض عليها بعد أسبوعين أو ثلاثة على إصابتها به.



ما العمل؟

١ قيسي درجة حرارة ابنتك مرّتين يوميًّا على الأقلّ (انظري ص ١٨٧) وقدّمي لها شراب الباراسيتامول لتخفيض حرارتها، إذا دعت الحاجة.

٢ احرصي على إعطاء ابنتك الكثير من السّوائل، وبخاصّة إذا كانت حرارتها مرتفعة.

الأعراض

اليومان ١ و ٢

- ▲ أعراض مماثلة لأعراض الرّشح البسيط
- ▲ تقرّح بسيط في الحلق
- ▲ انتفاخ الغدد خلف الأذنين، أو على جانبي الرّقبة وخلفها.

اليوم ٢ أو ٣

- ▲ طفح تلفّني ذو بقع ورديّة مسطّحة تظهر أوّلًا على الوجه، ثمّ تنتشر في سائر أنحاء الجسم
- ▲ ارتفاع بسيط في درجة الحرارة

اليوم ٤ أو ٥

- ▲ تراجع الطّفح، وتحسّن عامّ في حال ابنتك.

اليوم ٦

- ▲ عودة ابنتك إلى طبيعتها

اليوم ٩ أو ١٠

- ▲ لا تعود ابنتك قادرة على إصابة غيرها بالعدوى.

استشيري الطبيب

اطلبي المساعدة الطّارئة فورًا إذا ظهر على ابنتك أيّ من الدّلائل المذكورة أعلاه (دلائل تستدعي الطوارىء) واستشيري طبيبك بشأن ابنتك بأسرع ما يمكن، إذا شككت بأنّها مصابة بالحصبة الألمانيّة، إنّما لا تصطحبيها إلى عيادة الطّبيب، كي لا تعدي أيّ شخص أو امرأة حامل قد تكون هناك.

ماذا يفعل الطّبيب؟

يتثبّت الطّبيب من إصابة ابنتك بالحصبة الألمانيّة، أو عدمها، إلّا أنّه لا يقدّم لها علاجًا، إذ لا علاج لها.

تأثير الحصبة الألمانيّة على الحمل

أبعدي ابنتك أثناء إصابتها بالحصبة الألمانيّة عن الحوامل، فعلى الرّغم من أنّ الحصبة الألمانيّة مرض بسيط، فإنّه يشكّل خطرًا على الجنين، إذا أصيبت به امرأة حامل.

الحصبة

ما هي؟

الحصبة مرض شديد العدوى، ويتسبّب بظهور الطفح، وارتفاع الحرارة، والسّعال. وتظهر أعراضه بعد أسبوع أو اثنين على إصابة ابنتك به. يشعر الأولاد عادةً بالضّعف والمرض أثناء إصابتهم بالحصبة، فيرغبون على الأرجح بملازمة الفراش حين تكون حرارتهم مرتفعة، لكنّ قلّة منهم تصاب بمضاعفات أخرى نتيجة الحصبة، كوجع الأذن مثلاً.

الأعراض

اليومان ١ و٢

- ميلان الأنف
- سعال جافّ
- عينان حمراوان ملتهبتان تذرفان الكثير من الدمع
- حرارة مرتفعة تزداد ارتفاعًا باطّراد.

اليوم ٣

- هبوط بسيط في درجة الحرارة
- استمرار السّعال
- ظهور بقع بيضاء صغيرة كحبّات الملح في الفم.

اليومان ٤ و٥

- ارتفاع في درجة الحرارة فقد تصل إلى ٤٠° مئوية (١٠٤° فهرنهايت)
- طفح ضارب إلى الحمرة، ذو بقع مرتفعة عن سطح البشرة قليلاً؛ يظهر أوّلاً على الجبهة وخلف الأذنين، ثمّ يمتدّ تدريجيًا إلى سائر الوجه والجذع.

اليومان ٦ و٧

- انحسار الطفح وزوال الأعراض الأخرى.

اليوم ٩

- لا تعود ابنتك مُعدية

استشيري الطبيب

اطلبي المساعدة الطّارئة فورًا، إذ ظهر على ابنتك أيّ من دلائل القيّارى، المذكورة على الصّفحة ١٩٧. واستشيري طبيبك بأسرع ما يمكن إذا ظننت أنّ ابنتك مصابة بالحصبة. اتّصلي به ثانيةً، إذا:

- لم تتحسّن حال ابنتك بعد مضيّ ثلاثة أيام على ظهور الطفح لديها
- ارتفعت درجة حرارتها فجأة
- ساءت حالتها بعد أن بدأت بالتحسّن
- أصيبت بوجع الأذن
- أخذت ابنتك تتنفّس بصعوبة أو أصدرت أصواتًا أثناء تنفّسها.

ما العمل؟

١ تفقّدي حرارة ابنتك مرّتين يوميًا على الأقلّ (انظري ص١٨٧)، ومتى ارتفعت حرارتها في اليومين الرّابع والخامس، قيسي حرارتها كلّ خمس أو ستّ ساعات. وابقي بجانبها إذا كانت تعبة ومشتّتة أثناء ارتفاع حرارتها.

٢ حاولي توفير أقصى قدر من الراحة لها، قدّمي لها شراب الباراسيتامول لتخفيض حرارتها، وامسحيها بإسفنجة مبلّلة بالماء الفاتر، إذا دعت الحاجة (انظري ص ١٨٨).



٣ احرصي على أن تشرب الكثير من السّوائل، وبخاصّة أثناء ارتفاع حرارتها.

٤ إذا التهبت عيناها، فاغسليهما بقطن مبلّل بالماء البارد. وعلى الرّغم من أنّ الأضواء السّاطعة لا تؤذي ابنتك، حاولي جعل أنوار غرفتها خافتة، إذا كان ذلك يريحها.

ماذا يفعل الطّبيب؟

ليس هناك من علاج طبّيّ للحصبة، لكنّ الطّبيب قد يرغب في التثبّت من تشخيص الحصبة، ومراقبة ابنتك حتّى تشفى. كما أنّه يعمد إلى معالجة أيّ مضاعفات قد تنشأ.

جدري الماء

ما هي؟

هو مرض طفح جلدي، يسبّب طفحًا ذا بثور تسبّب الحكاك. وقد لا يشتدّ المرض على ابنتك، لكنّ البثور قد تنتشر بكثرة في جسمها، فتشعر بالحكاك في كلّ أنحائه ولا تظهر أعراض المرض عليها، إلا بعد مضيّ أسبوعين أو ثلاثة على إصابتها بالعدوى.

ويسبّب جدري (جديري) الماء الهربس (مرض القوباء - داء المنطقة) عند البالغين، وبخاصّة المسنّين منهم. لذا، أبعدي طفلتك عن المسنّين أثناء إصابتها بالمرض.

الأعراض

الأيام ١ إلى ٦

- تظهر مجموعات من البثور الصّغيرة الحمراء المليئة بالسوائل، وتسبّب حكاكًا شديدًا. ويكون ظهورها على شكل بقع في صدر ابنتك وبطنها وظهرها أوّل الأمر، ومن هناك تنتشر إلى سائر جسمها
- يتحوّل السّائل داخل البقع إلى اللّون الأبيض
- ترتفع درجة حرارتها ارتفاعًا بسيطًا.

الأيام ٥ إلى ٩

- تنفجر البثور تاركة شقوقًا صغيرة
- تتكوّن قشور فوق البثور، ثمّ تسقط بعد بضعة أيام

اليوم ١٠

- تعود ابنتك إلى طبيعتها.

اليوم ١١ أو ١٢

لا تعود ابنتك مُعدية.

استشيري الطبيب

اتّصلي بالطّبيب فورًا، إذا ظهر على ابنتك أيّ من الدلائل المستدعية القيّارى، (انظري ص ١٩٧). واستشيري طبيبك بأسرع ما يمكن، إذا ظننت أنّ ابنتك مصابة بجدري الماء. ثمّ اتّصلي به ثانية إذا ظهر عليها أيّ من الأعراض التّالية:

- حكاك شديد
- احمرار أو انتفاخ حول أيّ من البقع، أو نزّ القيح من البثور - وهذا يعني أنّها أصيبت بالعدوى.

ما العمل؟

١ قيسي درجة حرارة ابنتك (انظري ص ١٨٧)، فإذا كانت مرتفعة، قدّمي لها شراب الباراسيتامول لتخفيض الحرارة، ودعيها تشرب الكثير من السّوائل.

٢ حاولي منع ابنتك وتحذيرها من حكّ البثور، كي لا تصاب بالعدوى وتترك آثارًا بعد اندمالها. لذا، واظبي على تقليم أظافرها، وإبقائها قصيرة ونظيفة، كي تقلّلي من احتمال إصابة البثور بالعدوى عندما تحكّها، أو ألبسيها قفّازات.

٣ حاولي تخفيف حكاك ابنتك، عن طريق دلك البثور بمحلول «الكالامين» (مسحوق زنكيّ)

٤ حمّميها في مغطس (بانيو) تذوّبين في مائه حفنة من مسحوق «بيكربونات الصّوديوم»، كي تخفّفي من حكاكها

٥ إذا أصيبت بحكاك شديد، فقد توفّر لها الملابس القطنيّة الفضفاضة بعض الرّاحة

ماذا يفعل الطّبيب؟

يتثبّت الطّبيب من تشخيص جدري (جديري) الماء أوّلاً، ثمّ يصف لابنتك مرهمًا مضادًّا لـ «الهستامين»، أو دواءً آخر لتخفيف حكاك ابنتك، إذا كان حكاكها شديدًا، كما يصف مرهمًا يحوي مضادًّا حيويًا

النكاف (أبو كعب)

ما هو؟

النكاف مرض مُعدٍ يسبّب انتفاخ الغدد، وبخاصة تلك الّتي تقع أمام الأذنين: الغدّة النكفيّة، فيبدو وجه ولدك متورّمين، وتظهر أعراض المرض بعد أسبوعين إلى أربعة من إصابته بالعدوى. وفي بعض الأحيان يسبّب النكاف التهاب الخصيتين، لكنّ هذا نادر عند الصّبية الّذين لم يصلوا سنّ البلوغ

الأعراض

اليوم ١

▲ شعور بالألم عند المضغ، أو شعور بألم في الوجه لا يستطيع ولدك تحديد موضعه تمامًا.

▲ ارتفاع طفيف في درجة الحرارة.



اليوم ٢

▲ انتفاخ وحساسيّة في أحد جانبي الوجه

▲ الشعور بالألم عند فتح الفم

▲ ارتفاع في درجة الحرارة

▲ التهاب الحلق، والشعور بالألم عند البلع

▲ جفاف الفم.

اليوم ٣

▲ ازدياد الانتفاخ في جانبي الوجه.

الأيام ٤ إلى ٦

▲ انحسار تدريجي في التورّم والأعراض الأخرى.

اليوم ١٣

▲ لا يعود ولدك مُعديًا.

ما العمل؟

١ تحسّسي غدد ولدك برفق (انظر ص١٨٣) إذا شكا من ألم في وجهه، أو بدا وجهه منتفخًا.

٢ قيسي درجة حرارته (انظر ص ١٨٧) وقدّمي له شراب الباراسيتامول لتخفيض حرارته، إذا كانت مرتفعة.

٣ شجّعي ولدك على تناول الكثير من السوائل الباردة، إنّما تجنّبي إعطاءه الشراب الحمضيّ، من أمثال عصير الفاكهة. ودعيه يمصّ الشراب عبر مصّاصة، إذا كان يتألّم لفتح فمه. كوني صبورًا أثناء تغذية طفلك، إذ إنّه يتألّم عندما يمضغ





٤ إذا شعر بالألم عند ابتلاعه الطعام، قدّمي له أطعمة سائلة، وشبه سائلة، كالمثلّجات والحساء.

استشيري الطبيب

اطلبي المساعدة الفوريّة، إذا ظهر على ولدك أيّ من الأعراض المستدعية للطوارىء، والموجودة على الصفحة ١٩٧، وإذا عانى من ألم حادّ في معدته، أو احمرار في إحدى خصيتيه، أو بدا مصابًا بالنكاف.

٥ املأي زجاجة خاصّة بالماء الساخن ثمّ لفّيها بمنشفة، ودع ولدك يسند خدّه عليها لإراحته من آلام الانتفاخ، إنّما لا تقدّمي زجاجة ماء ساخن لطفل لا تسمح له سنّه بإبعاد الزجاجة إذا كانت شديدة الحرارة، بل سخّني قطعة قماش، واضغطيها على وجنته بدلاً من الزجاجة

ماذا يفعل الطبيب؟

يثبّت الطبيب من إصابة ولدك بالنكاف، إنّما لا يقدّم له أيّ علاج إذ لا علاج له، لكنّه يعالج أيّة مضاعفات قد تنشأ لدى ولدك

السّعال الدّيكي

ما هو؟

السّعال الدّيكي واحد من أكثر أمراض الأولاد خطورة، يسبّب سعالاً حادًّا ومتواصلاً، وهو شديد العدوى. لذا، أبقي ولدك المصاب بعيدًا عن الأطفال والأولاد غير المحصّنين ضدّ هذا المرض. أمّا الأولاد المحصّنون فيظهر عليهم نوع خفيف من هذا المرض. كما أنّ قلّة من الأولاد المصابين بالسّعال الدّيكي يصابون بأمراض ثانويّة أخرى، كالتهاب الرئة، أو التهاب القصيبات الهوائيّة (انظري ص ٢١٠ ـ ٢١١).

الأعراض

الأسبوع ١

▲ أعراض سعال عاديّ ورشح

▲ ارتفاع بسيط في درجات الحرارة.

الأسبوع ٢

▲ تفاقم السّعال، بحيث تغدو نوبات السّعال متكرّرة، وتدوم النّوبة الواحدة دقيقة بشكل متواصل، وبعد انتهائها يعاود ولدك التنفّس الشّهيق معمّقًا

▲ إذا كان ولدك قد تجاوز شهره الثامن عشر، فقد يتمكّن من التنفّس مُصدرًا أصواتًا تشبه الصياح

▲ التقيّؤ بعد نوبة سعال.

الأسابيع ٣ إلى ١٠

▲ يتحسّن سعال ولدك، إلاّ أنّه قد يسوء إذا أصيب ولدك بالرّشح

▲ لا يعدي المرض بعد الأسبوع الثالث

ما العمل؟

١ ابقي بجانب ولدك خلال نوبات السّعال، إذ قد يكون متضايقًا جدًّا. واجلسيه في حضنك منحنيًا قليلاً نحو الأمام، وأبقي وعاءً فارغًا أمامه كي يبصق البلغم الّذي يعمل فيه خلال سعاله، وتسهيلاً لتقيّئه إذا تقيّأ. بعد ذلك اغسلي الوعاء بالماء المغليّ جيّدًا، كي تتّقي من عدم انتشار العدوى.

٢ إذا كان ولدك يتقيّأ تكرارًا بعد نوبات السّعال الّتي تعقب وجباته، قدّمي له وجبات صغيرة متفرّقة بعد انتهاء نوبات السّعال، إذا أمكن.

٣ حاولي تسلية ولدك دومًا ـ إذ يصاب بنوبات سعال أقلّ عددًا عندما تحوّلين انتباهه عن السّعال. إنّما لا تدعيه يتحمّس جدًّا، أو يرهق نفسه، فذلك يسبّب المزيد من نوبات السّعال.

دلائل تستدعي الطوارىء

اطلبي المساعدة الطارئة فورًا، إذا تحوّل لون ولدك إلى الزرقة خلال إحدى نوبات السّعال.

استشيري الطبيب

استشيري طبيبك بأسرع ما يمكن، إذا اعتقدت أنّ ولدك مصاب بالسّعال الدّيكي.

٤ نامي وولدك في الغرفة نفسها، كي تكوني بجانبه إذا عاجلته نوبات السّعال ليلاً.

٥ لا تسمحي لأحد بالتدخين قربه، ولا تقدّمي له أدوية لمعالجة السّعال

ماذا يفعل الطّبيب؟

قد يصف الطّبيب كابتًا للسّعال، ومضادًّا حيويًّا لولدك. وعلى الرّغم من أنّ المضادّ الحيويّ لا يشفي من المرض، إلاّ أنّه يخفّف حدّة السّعال، ويقلّل من إمكان نقل العدوى؛ وهذا مفيد، بخاصّة إذا كان لديك طفل معرّض لالتقاط العدوى من أخ أو أخت له، أكبر سنًّا، ومُصاب بالسّعال الدّيكي. إلاّ أنّ المضادّ الحيويّ لا يكون فعّالاً، إلاّ إذا أُخذ عند بداية المرض

العناية بالطفل

يجعل السّعال الدّيكي خطيرًا لدى الأطفال، إذ قد لا يتمكّنون من استعادة أنفاسهم على نحو صحيح بعد السّعال، وقد تحتاج طفلك إلى عناية خاصّة؛ وقد تدخل المستشفى وتواجه صعوبة في التغذية إذا كانت تتقيّأ باستمرار. لذا، تخلّي عن برنامج تغذيتها المعتاد، وقدّمي لها الغذاء بمجرّد ما تهدأ بعد نوبة سعال



نوبات السّعال

حين تخضع طفلتك لنوبة من السّعال، مدّديها على معدتها في مهدها، وارفعي أدنى المهد قليلاً، أو مدّديها على حضنك، بحيث يواجه وجهها الأسفل. وابقي بجانبها حتّى يعود تنفّسها طبيعيًّا. ثمّ احضنيها بعد نوبة من السّعال أو القيء لتهدئتها.

مشاكل العين

على الرّغم من أنّ معظم اضطرابات العين تزول سريعًا بعد معالجتها، فإنّه يجب معالجة كلّ اضطرابات العين على نحو جدّيّ. كما أنّ الأمراض التي تصيب العين سريعة الانتشار وتصيب سائر النّاس. لذا، خصّصي لابنتك مناشف من الغائلة لوجهها، واستبدلي هذه المناشف تكرارًا، وجفّفي عينيها بالمناديل مستعملةً منديلًا جديدًا لكلّ عين، وأبقي يدَي ابنتك نظيفتين، وحاولي منعها من فرك عينيها - فهذا يمنع الإصابة بالعدوى، ويكافح انتشارها.

دلائل تستدعي الطوارىء

اطلبي المساعدة الطارئة إذا أصيبت ابنتك بأمر يسبّب ضررًا لعينيها، أو إذا لم تتمكّن من الرؤية جيّدًا بعد إصابتها بسوء ما

التهاب الجفن

ما هو؟

إنّه التهاب يصيب حافّة الجفنين في العينين معًا. ويصاب به العديد من الأولاد المصابين بقشرة الرّأس.

الأعراض



- جفنان محمرّان مع وجود التقشير.

ما العمل؟

١ ذوّبي كميّة من الملح (أو بيكربونات الصّوديوم) في كوب من الماء الدّافىء، واغسلي جفنَي ابنتك بالمحلول النّاتج. قومي بذلك مرّتين يوميًّا مستعملة قطعًا جديدة من القطن لكلّ عين ومحلولًا جديدًا كلّ مرّة، إنّما اغسلي يديك قبل القيام بذلك كلّه.

٢ إذا كانت ابنتك مصابة بقشرة الرّأس، اغسلي شعرها بشامبو مضادّ للقشرة. واستعملي مدلّكًا مضادًّا للقشرة المعدّ لغسل شعر الأطفال.

استشيري الطبيب

استشيري طبيبك، بأسرع ما يمكن، إذا:

- غدت عينا ابنتك لزجتين
- لم يطرأ على ابنتك أيّ تحسّن بعد انقضاء أسبوع على معالجتها في المنزل.

ماذا يفعل الطبيب؟

قد يصف الطّبيب مرهمًا عاديًّا يحتوي المضادّات الحيويّة لمعالجة جفنَي ابنتك.

الرمد (التهاب الملتحمة)

ما هو؟

هو التهاب يصيب أغشية العين والجفنين. وقد يتسبّب به فيروس أو باكتيريا. ويكون الرمد أخفّ وطأة عندما يسبّبه فيروس.

وإذا كان جفنا ابنتك ملتصقين عند استيقاظها من النّوم لكثرة القيح، فيرجّح أنّها مصابة برمد باكتيريّ، وعليك مراجعة باب العيون اللّزجة على الصّفحة ١٧٧، إذا ظهرت هذه الأعراض على ابنتك في اليومين الأوّلين.



الأعراض

- احمرار العين
- التهاب العين
- تصريف القيح (الصديد) من العين
- التصاق الجفنين بعد النّوم.

ما العمل؟

١ حاولي البحث عن سبب آخر للأعراض الظّاهرة على ابنتك، غير الرّمد، فقد تكون مصابة بأرجيّة (حساسيّة) ما، من أعشاب حقول القش، أو قد تكون ذرّة من الغبار أو رمش من رموشها قد دخل عينها. وإذا كانت مصابة بالأرجيّة، فإنّ عينيها ستسبّبان لها الحرقة، وستذرفان الدّمع الغزير بالإضافة إلى تقرّحهما واحمرارهما.

٢ إذا ظننت أنّها مصابة بالرّمد، ذوّبي مقدار ملعقة شاي من الملح في كوب من الماء الدّافىء، بلّلي قطعة من القطن بالمحلول النّاتج، ثمّ اغسلي عينيها بالقطن، مستعملة قطعة جديدة من القطن لكلّ عين. ابدأي بالعين السّليمة أوّلًا، وامسحي من زاوية العين الخارجيّة إلى زاويتها الدّاخليّة. لا تنسي غسل يديك قبل المباشرة بذلك كلّه، وبعد الفراغ منه.

استشيري الطبيب

استشيري طبيبك، بأسرع ما يمكن، إذا ظننت أنّ ابنتك مصابة بالرّمد، أو إذا احمرّت عيناها وتقرّحت

ماذا يفعل الطّبيب؟

قد يصف الطّبيب لابنتك قطرة تحوي مضادّات حيويّة، أو مرهمًا لمعالجة الإنتان (التلوّث) الجرثومي، فتشفى العين سريعًا. أمّا الرّمد الفيروسي فلا يحتاج إلى علاج، لكنّه قد يدوم بضعة أسابيع.

شعيرة الجفن (الوذقة)

ما هي؟

إنّ الوذقة كيس منتفخ مليء بالقيح يصيب الجفن الأعلى أو الأسفل، ويسبّبه التهاب قاعدة الرّموش. تجفّ بعض الوذقات من تلقائها، لكنّ معظمها يتركّز في حبّة تنفقىء بعد أسبوع تقريبًا، فيزول الألم. ليست الوذقات بمرض خطير، ويمكن معالجتها في المنزل.

الأعراض

- انتفاخ أحمر مؤلم في جفن العين
- ظهور مركز مليء بالقيح وسط الانتفاخ.

استشيري الطبيب

استشيري طبيبك بأسرع ما يمكن، إذا:

- لم تتحسّن حال الوذقة بعد انقضاء أسبوع على ظهورها
- تحوّل الجلد المحيط بعين ابنتك إلى الاحمرار
- انتفخ الجفن كلّه، أو تزامنت الوذقة مع التهاب الجفن.

ما العمل؟



١ بلّلي بعض القطن بماء ساخن، واعصريه، بينما تضغطينه برفق على وذقة ابنتك، وذلك كي تسرّعي تركّز القيح في موضع واحد. كرّري الأمر مدّة دقيقتين أو ثلاث، ثلاث مرّات يوميًّا، إلى أن تنفقىء الوذقة.

٢ يزول الألم بعد انفقاء الوذقة. عليك غسل القيح وإزالته بلطف مستعملة بعض القطن المبلّل بماء دافىء، سبق أن غلي.

الحوَل

ما هو؟

في الحالة الطّبيعيّة تنظر العينان في نفس الاتّجاه وفي الوقت عينه. أمّا في حالة الحوَل فتنظر إحدى العينين إلى جهة، بينما لا ترافقها العين الأخرى في الاتّجاه.

ولا تتوافق عينا المواليد الحديثين طوال الوقت، فيشيع بينهم حوَل متقطّع. ولا داعي للقلق بهذا الخصوص إذ إنّ طفلك ما زال يتعلّم كيفيّة توجيه عينيه. أمّا إذا استمرّ التعارض في اتّجاه عينَي ولدك، بعد بلوغه شهره الثالث، فقد يكون مصابًا بالحوَل. ويكون الحوَل عادةً ثابتًا، لكنّه يتقطّع لدى بعض الأولاد، إلّا أنّه لا يزول من تلقائه، مطلقًا، ويجب معالجته. وكلّما كان الولد أصغر سنًّا عند بدء العلاج، كان العلاج أنجح

الأعراض

- تنظر العينان في اتّجاهين مختلفين.

استشيري الطّبيب

استشيري طبيبك، إذا ظننت أنّ ولدك مصاب بالحوَل.

كيف أتحقّق من وجود الحوَل؟

بعد بلوغ ولدك شهره الثّالث، امسكي دمية على بعد ٢٠ سم (٨ بوصات) من وجهه، وحرّكيها ببطء من جهة إلى أخرى، ولاحظي ما إذا كانت عيناه تتحرّكان معًا في نفس الاتّجاه متتبّعتين الغرض المتحرّك.

ماذا يفعل الطبيب؟

يفحص الطّبيب بصر ولدك، وقد يأمر بوضع رقعة على عينه الفعّالة، بضع ساعات يوميًّا، كي يجبره على استعمال عينه الكسولة. أمّا الولد الأكبر، فقد يكون بحاجة إلى نظّارات. إذا كان ولدك دون عامه الثّاني، فقد يشفى من الحوَل في غضون أشهر. وإذا كان حوَله حادًّا بسبب ضعف إحدى عضلات العين، فقد يحتاج إلى عمليّة جراحيّة تجرى لإحدى عضلات عينه الضعيفة، لتصحيح الوضع وتصويب بصره

اضطرابات الأذن

تنجم معظم اضطرابات الأذن عند الأولاد الصّغار عن التهاب يصيب الأذن الخارجيّة، أو الوسطى، أو تنشأ عن انسداد القناة الّتي تصل الأذن الوسطى بالبلعوم. وفي أي حال يجب معالجة اضطرابات الأذن على نحو جدّيّ، وهي لا تصبح خطرة إلّا إذا لم يتمّ علاجها فور ظهورها، إذ يتولّد احتمال تجمّع القيح خلف طبلة الأذن، ممّا يؤدّي في نهاية الأمر إلى تمزّقها، أو قد ينتشر الالتهاب إلى العظام الّتي تلي الأذن (التهاب الخُشّاء).



تشريح الأذن
تتكوّن الأذن من ثلاثة أقسام. تمتدّ قناة منحنية من صيوان الأذن (وهو الجزء الوحيد الظّاهر من الأذن للعيان) إلى طبلة الأذن الّتي يقع خلفها تجويف الأذن الدّاخليّة، حيث توجد عظام ثلاثة تقوم بنقل الارتجاجات الصّوتيّة من الطّبلة إلى الأذن الدّاخليّة، وهي القسم المحتوي على الأعضاء الخاصّة بالسّمع، والمحافظة على التوازن.

إنتان الأذن الخارجيّة

ماذا يحدث؟
عندما يصاب ولدك بالتهاب في أذنه الخارجيّة، تغدو البشرة المبطّنة لقناة السّمع ملتهبة، وهذا يحدث عندما يُكثر ولدك من السّباحة في ماء أضيف إليه الكلور، أو عندما يتلقّى ضربة على أذنه، أو عندما يخدشها فتصاب الأذن بالالتهاب. ويكون الأولاد المصابون بالأكزما عرضة بشكل خاصّ لهذا الأمر عند دخول الماء في آذانهم.

الأعراض

- إحساس بألم في الأذن، يتفاقم عندما يمسّ ولدك أذنه، أو عندما يستلقي عليها
- احمرار في قناة السّمع
- ظهور تصريف من الأذن
- شعور بالحكاك داخل الأذن.

استشيري الطبيب

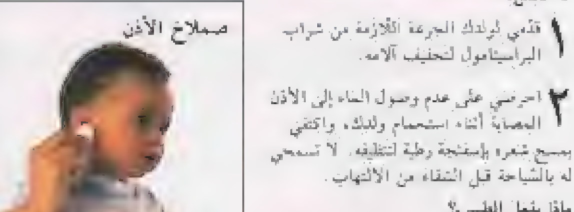
استشيري طبيبك بأسرع ما يمكن، إذا ظننت أنّ ولدك مصاب بالتهاب في أذنه الخارجيّة.

ما العمل؟

١ قدّمي لولدك الجرعة اللّازمة من شراب البراسيتامول لتخفيف آلامه.

٢ احرصي على عدم وصول الماء إلى الأذن المصابة أثناء استحمام ولدك، واكتفي بمسح شعره بإسفنجة رطبة لتنظيفه. لا تسمحي له بالسّباحة قبل الشفاء من الالتهاب.

ماذا يفعل الطبيب؟
من المرجّح أن يصف الطّبيب قطرة تحتوي مضادًّا حيويًّا، أو مضادًّا لالتهاب أذن ولدك



صملاخ الأذن

يتجمّع الصّملاخ أحيانًا داخل الأذن، فيولّد إحساسًا بالامتلاء لدى ولدك، أو بالصّمم الجزئي. فإذا كان صملاخ أذن ولدك غزيرًا، اعمدي إلى مسح الظّاهر منه إلى خارج الأذن بلطف، إنّما لا تُدخلي شيئًا داخل القناة السّمعيّة. وإذا لم يجد ذلك، استشيري طبيبك

كيفيّة القطر في الأذن
اطلبي من ولدك أن يستلقي على جانبه، ويبقى ساكنًا بينما تقطرين القطرات داخل أذنه المصابة، ثمّ أبقيه مدّة دقيقة في نفس الوضعيّة ليتغلغل الدّواء في أذنه

إنتان الأذن الوسطى

ما هو؟
عندما يصاب ولدك بإنتان في أذنه الوسطى، فهذا يعني أن التجويف الواقع خلف طبلة الأذن قد أصيب بالإنتان أو الالتهاب. وينتج ذلك، عادةً، عن انتشار الإنتان من البلعوم إلى هذه المنطقة، لأنّ الأنبوب الواصل بين الموقعين يكون قصيرًا وضيقًا عند الأطفال، فيسمح بانتشار الإنتان بسهولة. ويصيب الأمر إحدى الأذنين دون الأخرى، عادةً. إنما، متى أصيب ولدك بالتهاب في أذنه الوسطى وهو دون عامه الثّاني، فمن المرجّح أن يعود ذلك لأنه أصيب بالرّشح أو بالتهاب البلعوم.

الأعراض

- ألم شديد في الأذن، قد يمنع ولدك من النّوم لشدّته
- البكاء، أو فرك الأذن وجذبها، هذا إذا كان ولدك غير قادر بعد على الكلام والشّكوى من وجع أذنه، لصغر سنّه
- البكاء وفقدان الشهيّة مع ظهور دلائل مرَضيّة عامّة عند الأطفال الصّغار، وبخاصّة بعد إصابتهم بالرّشح
- ارتفاع في درجة الحرارة
- صمم جزئي.

ما العمل؟

١ للتخفيف من ألم أذن ولدك، املأي زجاجة بماء دافئ، وليس ساخنًا، ثمّ لفّيها بمنشفة، ودعي ولدك يسند أذنه عليها. لا تقدّمي زجاجة كهذه إلى طفل لا تسمح له سنّه بدفع الزجاجة بعيدًا عنه، إذا كانت ساخنة جدًّا، بل سخّني منشفة طريّة، وضعيها على أذنه عوض الزجاجة.

٢ إذا كان ألم أذن ولدك شديدًا جدًّا، قدّمي له الجرعة اللّازمة من شراب البراسيتامول.

٣ إذا سال تصريف من أذن ولدك، فلا تمسحيه أو تُدخلي شيئًا فيها، بل ضعي منديلًا نظيفًا عليها، ودعي ولدك ينام على جانبه من جهة أذنه المصابة، كي يخرج كل التصريف من الأذن.

كيف أمنع إصابة أذن ولدي بالإنتان؟
حافظي على دفء أذني ولدك في الطّقس البارد، واستعملي قطرات الكحول التّعنبي، أو مدلّكًا من الكحول نفسه، حين يصاب ولدك بالرّشح (انظري ص ١٩٥). فإنّ الكحول التّعنبي يساعد على تنقية مجاري ولدك الأنفيّة، ممّا يقلّل من احتمالات انتشار العدوى إلى الأذن.

استشيري الطبيب

استشيري طبيبك بأسرع ما يمكن، إذا آلمت أذن ولدك، أو خرج منها تصريف ما.

ماذا يفعل الطبيب؟
يتفحّص الطّبيب أذن ولدك، وقد يصف له مضادًّا حيويًّا. وإذا تراكم القيح خلف طبلة الأذن، فقد يصف الطّبيب دواءً لتصريف القيح. وإذا لم يكن ذلك فعّالًا، فقد يحتاج ولدك إلى عمليّة جراحيّة بسيطة

الأذن الصّمغيّة

ما هو؟
قد يؤدّي تكرّر التهاب الأذن الوسطى إلى هذه الحال، حيث يتجمّع سائل لزج داخلها

الأعراض

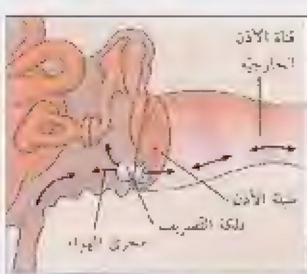
- صمم جزئي يعقب تكرّر التهاب الأذن الوسطى.

استشيري الطبيب

استشيري طبيبك، بأسرع ما يمكن، إذا ظننت أنّ ولدك مصاب بالأذن الصّمغيّة.

ما العمل؟
خذي موعدًا لمقابلة الطّبيب إذا بدا لك أنّ سمع ولدك قد تضرّر بعد إصابته بالتهاب في أذنه

ماذا يفعل الطبيب؟
قد يصف الطّبيب لولدك مخفّفًا للاحتقان، لكن قد يكون من الضّروري إجراء عمليّة يتمّ خلالها إحداث ثقب صغير في طبلة الأذن، بينما يكون ولدك تحت تأثير المخدّر، ثمّ إدخال أنبوبة دقيقة (فلكة) في الثّقب. لا تسبّب الفلكة أي إزعاج لولدك، ولن تؤثّر على سمعه، إنّما يجب أن يمتنع عن السّباحة طوال بقاء الفلكة في أذنه، وإلى أن تسقط من تلقائها بعد عدّة أشهر، حتى يلتئم الثّقب، ويعود ولدك إلى سابق عهده.



تُزرع الفلكة في طبلة الأذن لمعادلة الضّغط على جانبي الطّبلة، ولكي تجفّ الأذن وتتخلّص من السّائل اللّزج.

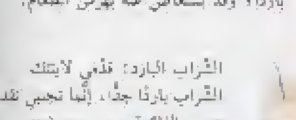
إنتانات الفم

تؤدّي إصابة الطفل أو الولد بالإنتان (التلوّث بالجراثيم) في فمه إلى تقرّح فمه بشدّة ممّا يولّد صعوبة وألمًا عند تناول الولد الغذاء. ويُعدّ السُّلاق أي القُلاع (انظري أدناه) أكثر إنتانات الفم شيوعًا بين الأطفال. بينما يكون الأولاد ممّن تجاوزوا عامهم الأوّل عرضة لقرحة الشّفة (أو قرحة البرد) (انظري ص ٢٢٢)، والّتي تظهر عادة على الشّفتين، أو حولهما، كما قد تظهر أحيانًا داخل الفم.

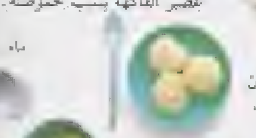
مساعدة البنت المصابة بتقرّح الفم

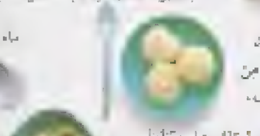
إذا كان فم ابنتك متقرّحًا وملتهبًا، حاولي تخفيف آلامها أثناء تناول الشّراب والطّعام بأقصى طاقتك. دعي طعامها يبرد قبل أن تتناوله، لأنّ الطّعام السّاخن يؤلمها أكثر ممّا يفعل الطّعام البارد، وقدّمي لها الكثير من السّوائل الباردة جدًّا لتشرب. وإذا مانعت في تناول الطّعام والشّراب، حاولي معها الاقتراحات المدوّنة أدناه.

دعي ابنتك تتناول الشّراب عبر مصّه، أو استعملي كوبًا للتدريب على الشّرب وقدّمي لها السّوائل، فهذه الوسائل أقلّ إيلامًا من تناول الشّراب من الكوب العاديّ.



الحساء: مغذٍّ وسهل التّناول، يمكن تقديمه باردًا، وقد يُستعاض عنه بهرس الطّعام.





الشّراب البارد: قدّمي لابنتك الشّراب باردًا جدًّا، إنّما تجنّبي تقديم عصير الفاكهة بسبب حموضته.



الجيلاتي (الآيس كريم): قد تجد ابنتك الأطعمة الباردة من أمثال الجيلاتي سهلة التّناول.

ماء



الجبن: شجّعي ابنتك على تناول الجبن عند نهاية وجباتها، وعلى شرب الماء بعد ذلك، لإبقاء أسنانها نظيفة دونما حاجة إلى تنظيفها بالفرشاة.

السُّلاق (القُلاع)

ما هو؟

ينتج السُّلاق عن خميرة تستوطن الفم والأمعاء، وتسيطر البكتيريا على هذه الخميرة، فتمنعها من التّوالد بكثرة. لكنّها تُفلت من هذه السّيطرة أحيانًا، وتتضاعف أعدادها، فتسبّب تقرّحًا وطفحًا يثير الحكاك، وقد تنتشر بعض الأحيان عبر الأمعاء، وتسبب طفحًا حول الشّرج. السُّلاق ليس بالمرض الخطير، على الرغم من عدم خضوعه للعلاج المنزليّ، إلّا أنّه يزول سريعًا، إذا خضع للعلاج الطّبّي.

الأعراض

▲ الممانعة في تناول الطّعام بسبب تقرّح الفم

▲ ظهور بقع لونها حليبيّ إلى أصفر، على باطن الخدّين واللّسان وسقف الفم، لا تزول إذا حاولت مسحها

▲ ظهور طفح حول شرج الأطفال يشبه طفح الحفاض

استشيري الطبيب

استشيري طبيبك، بأسرع ما يمكن، إذا ظننت بأنّ ابنك مصابة بالسُّلاق.

ما العمل؟



١ امسحي البقع في فم ابنتك برفق، مستعملة منديلًا نظيفًا، فإذا لم تزل البقع، فقد تكون ابنتك مصابة بالسُّلاق؛ وإيّاك أن تفركي البقع بشدّة، إذ إنّك إذا كشطتها، ستترك بقعة متقرّحة ودامية خلفها

٢ قدّمي لابنتك طعامًا يسهل تناوله، (انظري أعلاه). وإذا كنت تُرضعينها من الزجاجة، اشتري حلمة اصطناعية طريّة لاستعمالها في هذه الحالة، وعليك تنظيفها جيّدًا، وتعقيمها بعد كل وجبة.

٣ إذا كنت ترضعين ابنتك من ثديك، واصلي ذلك كالمعتاد، إنّما احرصي على العناية الصحّيّة بحلمتيك كي لا تصابا بالإنتان، واغسليهما بالماء وحده دون الصّابون بعد كلّ وجبة لابنتك، وامتنعي عن وضع قُطْن أو حشيّات على ثديك. أما إذا التهب ثدياك، أو ظهرت عليهما بقع بيضاء، فاستشيري طبيبك بخصوصهما

ماذا يفعل الطبيب؟

قد يصف الطّبيب قطرة تُقطر بضع نقاط منها في فم طفلتك قبل تناولها طعامها مباشرة. أما بالنسبة للأولاد الّذين تجاوزوا عامهم الثّاني، فقد يصف الطّبيب أقراص دواء تُمصّ قبل الطّعام. وإذا كنت ترضعين من الثّدي، فقد يفحص الطّبيب ثدييك بحثًا عن أثر للإنتان

إنتانات البلعوم

يشيع تقرّح أو التهاب الحلق بين الأولاد من كلّ الأعمار، ويترافق مع أمراض أخرى كالرّشح والنّزلة الصّدرية (الوافدة). تزول التهابات الحلق البسيطة في غضون أيّام قليلة، أما الالتهابات الشّديدة فقد تسبّب ارتفاع حرارة ولدك، ويشتدّ تقرّح الحلق بحيث يصعب عليه الابتلاع لشدّة الألم، وبخاصّة إذا امتدّ الالتهاب إلى اللّوزتين.

استشيري الطبيب

استشيري طبيبك، بأسرع ما يمكن، إذا:

▲ تقرّح حلق ولدك بحيث أصبح ابتلاعه للطّعام مؤلمًا

▲ بدا ولدك على غير ما يرام، وارتفعت حرارته، أو ظهر عليه طفح ما

▲ أصيبت لوزتاه بالإنتان

▲ لم يكن ولدك محصّنًا ضدّ الخانوق (الدفتريا).

تقرُّح الحلق والتهابه

ما هو؟

يلتهب الحلق نتيجة لإصابته بالإنتان، فيتقرّح ويتحوّل إلى الاحمرار. وقد يكون ذلك من أعراض الرّشح أو النّزلة الصّدريّة (الوافدة) (انظري ص ١٩٤ ـ ١٩٥)، أو من الأعراض الأولى للحصبة الألمانيّة أو النّكاف (انظري ص ١٩٧ و٢٠٠)، كما يكون الأولاد عرضة لوجع الأذن حين يصابون بالتهاب الحلق (انظري ص ٢٠٤ ـ ٢٠٥).

الأعراض

▲ امتناع عن تناول الطّعام بسبب الألم النّاتج عن الابتلاع

▲ بلعوم أحمر خشن

▲ وجع في الأذن (في ص ٢٠٤ ـ ٢٠٥)

▲ ارتفاع بسيط في درجة الحرارة

▲ انتفاخ الغدد

▲ ألم في المعدة عند الأولاد الصّغار.

ما العمل؟

١ اطلبي من ولدك أن يواجه ضوءًا ساطعًا ويفتح فمه، وتفحّصي مؤخّرة حلقه مليًّا (انظري ص ١٨٣). فإذا كانت ملتهبة، ستبدو لك حمراء اللون وخشنة، وقد تشاهدين بعض البقع البيضاء فيها.

٢ تحسّسي جانبي رقبة ولدك برفق، وتحت زاوية عظمة فكّه، للكشف عن انتفاخ غدده (انظري ص ١٨٣).

٣ قدّمي له الكثير من الشّراب البارد، واهرسي طعامه ليصبح شبه سائل إذا كان الابتلاع يؤلمه. وقد يجد أن الأطعمة الباردة (كالآيس كريم) أسهل ابتلاعًا من تلك السّاخنة.

٤ قيسي درجة حرارته (انظري ص ١٨٧). فإذا كانت أعلى من الحدّ الطّبيعيّ، قدّمي له الجرعة اللّازمة من شراب الباراسيتامول تخفيض درجة حرارته.

ماذا يفعل الطبيب؟

لا تحتاج حالات الالتهاب البسيطة إلى علاج، أما إذا اعتقد الطّبيب أن سبب الالتهاب هو البكتيريا، فقد يصف مضادًّا حيويًّا

التهاب اللّوزتين

الأعراض

▲ التهاب شديد في الحلق

▲ احمرار وتضخّم في اللّوزتين، ومن المحتمل أن تغطّيهما البقع البيضاء كذلك

▲ ارتفاع في الحرارة تزيد على ٣٨° مئوية (١٠٠,٤° فهرنهايت)

▲ التهاب الغدد عند العنق.

ما هو؟

إنّه التهاب يصيب اللّوزتين ويسبّب تقرّحًا في الحلق وأعراضًا مرضيّة أخرى. واللّوزتان غدّتان تقع كلّ واحدة منهما في أحد جانبي مؤخّرة الحلق، وتعملان على حصر الإنتان ومنعه من الانتشار.

ما العمل؟

١ تفحّصي اللوزتين، وتحسّسي غدده (انظري ص ١٨٣). فإذا كانتا ملتهبتين، فستبدوان متضخّمتين وحمراوين، وقد تظهر عليهما بقع بيضاء.

٢ قيسي درجة حرارته (انظري ص ١٨٧) وقدّمي له شراب الباراسيتامول.

٣ شجّعي ولدك على تناول الكثير من السّوائل، وبخاصّة إذا كانت درجة حرارته مرتفعة، وقدّمي له أطعمة سائلة، أو شبه سائلة، وأشربة باردة

ماذا يفعل الطّبيب؟

يفحص الطّبيب حلق ولدك، وقد يأخذ منه عيّنة لتحليلها، كما قد يصف مضادًّا حيويًّا لشفاء الالتهاب بسرعة.

وإذا تكرّر التهاب لوزتي ولدك بشكل حادّ بحيث تتأثّر صحّته بشكل عامّ، فقد ينصح الطّبيب بإزالة لوزتيه. وتجري عمليّة نزع اللّوزتين، عادةً، قبل بلوغ ولدك عامه الرّابع

السّعال والإنتانات الصّدريّة

يكون سعال الأولاد الصّغار في أغلب الأحيان عرَضًا من أعراض الرّشح أو النّزلة الصّدريّة (الوافدة) (انظري ص ١٩٤ ـ ١٩٥) واللذين يسبّبان سعالًا جافًّا، يرافقه ما يشبه الخرير. وقد يكون السّعال، أيضًا من أعراض إنتان الصّدر (انظري ص ٢٠٩ ـ ٢١١) أو دليلًا مبكرًا للحصبة (انظري ص ١٩٨). أمّا السّعال الحادّ المتواصل فقد يكون سعالًا ديكيًّا (انظري ص ٢٠١).

قد يصاب ولدك بالتهاب الصّدر بعد إصابته بالرّشح أو النّزلة الصّدريّة، إذ ينتشر الإنتان (التلوّث بالجراثيم) نزولًا إلى رئتيه. فإذا كان مصابًا بالإنتان في صدره، فستظهر عليه أعراض أخرى غير السّعال: يجد صعوبة في التّنفّس، ويطرح بعض البلغم أثناء سعاله. إلّا أن التّنفّس مع بعض الأزيز عند الأولاد الصّغار يُعَدّ، مع الرّشح، أمرًا عاديًّا، إذ إن قصباتهم الهوائيّة تضيق بسبب تضخّمها أثناء المرض. لذا، لا يُعَدّ ذلك دليلًا على إنتان الصّدر. كما أنّ إنتان الصّدر قد ينشأ كمضاعفات للحصبة أو السّعال الدّيكي.

دلائل تستدعي الطوارىء

اطلبي النّجدة الطّارئة فورًا، إذا:

- ▲ ظهر اللون الأزرق على وجه ولدك، أو فمه، أو لسانه.
- ▲ كان ولدك يتنفّس بسرعة
- ▲ كان يُصدر أصواتًا أثناء تنفّسه.
- ▲ كان يجهد لالتقاط أنفاسه
- ▲ كانت صحّته تتراجع بشكل مفاجىء حين يصاب بالرّشح أو النّزلة الصّدريّة
- ▲ كان نعسًا وساكنًا بشكل غير طبيعي
- ▲ كان غير قادر على التكلّم

تكرُّر إنتانات الصّدر

يكون الأطفال حتّى لم يتمّوا عامهم الأوّل، وأولئك المصابون باضطراب طويل في صدورهم كالرّبو (انظري ص ٢١٠) عرضة لإنتان الصّدر. وإذا كنت أو زوجك من المدخّنين، فإنّ أولادك يكونون أكثر عرضة لإنتان الصّدر من أولاد غير المدخّنين. إذا تعرّض ولدك تكرارًا لإنتان الصّدر، فقد يُجري الطّبيب بعض التّرتيبات لإجراء عدد من الفحوصات لولدك تحرّيًا عن سبب الإنتان

التّنفّس

عندما يأخذ ولدك نفسًا فإنّه يسحب الهواء داخل مجاريه وقصباته الهوائيّة إلى رئتيه، حيث ينتقل الأكسجين إلى مجرى الدّم، ويقوم الدّم عندها بنقل الأكسجين إلى سائر أنحاء الجسد

الخانوق (الدفتيريا)

ما هو؟

إنّه التهاب في الحنجرة يجعلها تضخم، فيواجه ولدك صعوبة في التّنفّس. تحصل نوبات الخانوق ليلًا، أغلب الأحيان، وقد تدوم مدّة ساعتين عادةً.

الأعراض

- ▲ التنفّس بصعوبة
- ▲ صوت صياح عند سحب النّفس
- ▲ سعال عوائي.

ما العمل؟

١ حافظي على هدوئك، وطمئني ولدك، إذ يرجّح أن يكون خائفًا، فإذا أصيب بالهلع، سيصعب عليه التّنفّس أكثر

٢ املأي الجوّ بالبخار، عن طريق مواصلة غلي كثير من الماء في الغلّاية، أو خذي ولدك إلى الحمّام وافتحي صنبور الماء السّاخن، فالهواء الرّطب يهدّىء مجاري الهواء ويساعده على التّنفّس بسهولة.

٣ أسندي ولدك إلى عدد من الوسادات، أو أجلسيه في حضنك، إذ يسهل عليه التّنفّس في هاتين الوضعيّتين

استشيري الطبيب

اتّصلي بطبيبك، فورًا، إذا عانى ولدك صعوبة في التّنفّس، أو إذا ظننت بأنّه مصاب بالخانوق

ماذا يفعل الطّبيب؟

يطمئنك ويُعلمك بما عليك فعله إذا عاود الخانوق ولدك. وقد يصف له مضادًّا حيويًّا، وبعض الأدوية الأخرى، لتسهيل تنفّسه إذا تعرّض لنوبة أخرى. أما إذا كان شديد المرض، فقد يُدخله الطّبيب المستشفى

السّعال

ما هو؟

قد يأتي السّعال ردّة فعل على تخرّش في حلق ابنتك، أو كنتيجة لإنتان الصّدر. ولا يُعَدّ السّعال الجافّ ذو الخرير أمرًا خطيرًا، فقد يكون نتيجة لتخريش في الحلق. ويأتي ذلك من الرّشح عادةً، بسبب سيلان المخاط على الحلق، فيسبّب التخريش. كما قد تشعر بتخريش في حلقها نتيجة لاستنشاقها الدّخان، إذا كانت في حضور بعض المدخّنين. وقد يسبّب التهاب الأذن بعض السّعال الجافّ، كذلك

أمّا إذا لم يكن سعال ابنتك جافًّا، وكانت تطرح بعض البلغم، فيرجّح أن تكون مصابة بإنتان في صدرها. وقد لا يكون هذا النّوع من السّعال خطيرًا، إنّما يمكن أن يدلّ على وجود التهاب في القصبات الهوائيّة، أو ذات الرّئة (انظري ص ٢١٠ ـ ٢١١).

استشيري الطبيب

اتّصلي بطبيبك، فورًا، إذا استمرّت ابنتك تتنفّس بوتيرة أسرع من المعتاد مدّة نصف ساعة، أو إذا كانت تجهد لتتنفّس، أو يصدر لها صوت أثناء التنفّس. واستشيري الطبيب، بأسرع ما يمكن، إذا:

- ▲ أخذت ابنتك تسعل، وكانت دون شهرها السّادس
- ▲ منعها السّعال من النّوم
- ▲ لم يتحسّن سعالها بعد مضيّ ثلاثة أيّام عليه
- ▲ كان السّعال يعاودها من حين لآخر.

ماذا يفعل الطّبيب؟

يفحص الطّبيب ولدك ويستمع إلى أصوات صدره، أثناء تنفّسه، وإذا كان مصابًا بالسّعال الجافّ فقد يصف له مهدّئًا للسّعال، كي يريح صدره.

أما إذا كان سعال ولدك صدريًّا، فقد يُجري الطّبيب بعض الفحوصات التّشخيصيّة، ثمّ قد يصف لولدك مضادًّا حيويًّا ودواءً للسّعال، لكي يساعده على طرد البلغم

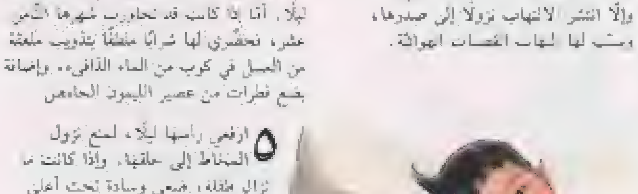
ما العمل؟

١ إذا أصيبت ابنتك فجأة بنوبة من السّعال، تحقّقي ممّا إذا كانت قد ابتلعت شيئًا ما، كحبّة حلوى صغيرة أو زرّ ملابس. فإذا كان الأمر كذلك، حاولي انتزاع ذلك الشّيء من حلقها (انظري الاختناق ص ٢٣٤). إنّما لا تدسّي أصابعك في بلعومها، محاولةً إخراجه.

٢ إذا كانت ابنتك مصابة بسعال صدريّ، حاولي مساعدتها على طرد البلغم بتمديدها على معدتها، فوق حضنك، والتربيت على ظهرها برفق، وبإيقاع معيّن، وضعي وعاءً بالقرب منها، وشجّعيها على بصق أيّ بلغم يصل فمها.

أبقي رأس ابنتك مائلًا إلى الأسفل، قليلًا

٣ احرصي على حماية ابنتك من الرّشح أثناء إصابتها بالسّعال الصّدريّ، وإلّا انتشر الالتهاب نزولًا إلى صدرها، وسبّب لها التهاب القصبات الهوائيّة.



٤ إذا أصيبت ابنتك بالسّعال الجافّ، قدّمي لها كوبًا من الماء الدّافىء لتشرب قبل نومها ليلًا. أمّا إذا كانت قد تجاوزت شهرها الثّامن عشر، فحضّري لها شرابًا ملطّفًا بتذويب ملعقة من العسل في كوب من الماء الدّافىء، وإضافة بضع قطرات من عصير الليمون الحامض

٥ ارفعي رأسها ليلًا، لمنع نزول المخاط إلى حلقها. وإذا كانت ما تزال طفلة، ضعي وسادة تحت أعلى الفراش.

٦ إذا ساء سعال ولدك حين يكون في جوّ من المدخّنين، أبعديه عن مناطق التدخين، وامنعي كلّ من يدخّن بحضوره.

٧ لا تقدّمي لها أدوية مكافحة للسّعال، إلّا إذا وصفها الطّبيب.

التهاب القصبات الهوائية

ما هو؟
إنه التهاب يصيب غلاف المجاري الهوائية الرئيسة، التي تؤدي نهاياتها إلى الرئتين. وقد يعقب الإصابة بالرشح أو النزلة الصدرية (الوافدة) أو التهاب الحلق، وذلك بسبب انتشار الإلتهاب إلى الصدر.

ولا يشعر ولدك بأنه مريض جدًا خلال إصابته بهذا الالتهاب، لكنه قد يواجه صعوبة في النوم إذا اشتدت نوبات السعال لديه.

الأعراض
- ▲ سعال ذو خرير
- ▲ خرير خفيف أثناء التنفس
- ▲ ارتفاع بسيط في درجة الحرارة
- ▲ سيلان الأنف

ما العمل؟

١ حاولي مساعدة ولدك على التخلص من الخرير أثناء تنفسه. وعلى تنظيف رئتيه أثناء نوبات سعاله، بتمديده على حضنك، والتربيت على ظهره (انظري ص ٢٠٩).

٢ قيسي درجة حرارته، وقدّمي له شراب الباراسيتامول، والكثير من السوائل، إذا كانت حرارته مرتفعة.

٣ ضعي وسادة تحت فراش رأسه لرفعه قليلًا. أما إذا كان ولدك أكبر سنًا، فاسنديه بعدد إضافي من الوسائد حين يخلد إلى النوم (انظري ص ٢٠٩).

٤ أبقيه داخل المنزل في غرفة دافئة، لا حارة أو عديمة التهوية، إلى أن تتحسن حاله.

استشيري الطبيب
اطلبي النجدة الطارئة إذا ظهر على ولدك أي من الدلائل الموجودة على الصفحة ٢٠٨. استشيري طبيبك سريعًا، إذا ظننت أن ولدك مصاب بالتهاب القصبات الهوائية. اتصلي به مجددًا، إذا:
- ▲ لم تتحسن حال ولدك بعد مرور يومين
- ▲ طرح ولدك بلغمًا أخضر ضاربًا إلى الصفرة أثناء سعاله

ماذا يفعل الطبيب؟
قد يصف لولدك مهدئًا للسعال، يساعده على النوم ليلًا. وإذا رأى أن الطفل مصاب بالتهاب ثانوي، فقد يصف له مضادًا حيويًا لمعالجته.

الزبو

ما هو؟
الزبو هو نوبات ضيق في المجاري الهوائية الصغيرة، المؤدية إلى الرئتين، تعاود ولدك من حين إلى آخر، فتجعل تنفسه صعبًا وبخاصة أثناء الزفير. وقد تتسبب الأرجية (الحساسية) بالزبو، بخاصة إذا كان أحد أشخاص آخرون في العائلة مصابون بالزبو، أو الأكزيما، أو حمى القش. شيوع الزبو الطفيف بين الأولاد، وقد يتخلص ولدك منه مع تقدمه في السن.

الأعراض
- ▲ السعال، وبخاصة أثناء الليل، أو بعد التمرين الرياضي
- ▲ خرير خفيف في التنفس واللهاث، وبخاصة أثناء الإصابة بالرشح
- ▲ نوبات من اللهاث الحادة وانقطاع النفس، حيث يغدو التنفس مضجًا وصعبًا
- ▲ شحوب البشرة وتعرقها أثناء النوبة أيضًا
- ▲ زرقة حول الفم أثناء النوبات الحادة.

ما العمل؟

١ حافظي على هدوئك ورباطة جأشك، وطمئني ولدك. إذا سبق وأصيب بنوبة زبو، قدمي له الدواء الذي وصفه الطبيب، وإذا لم يكن للدواء تأثير، فاطلبي النجدة الطارئة فورًا.

٢ أجلسي ولدك في حضنك، ودعيه يميل قليلًا نحو الأمام، فهذا يسهل عليه التنفس. ولا تمسكيه بشدة، بل دعيه يجلس في الوضعية التي يرتاح إليها.

ضعي وسادة صغيرة على حضنك، كي يستند إليها حين يميل

٣ إذا فضل أن يجلس وحده، دعيه يسند يديه على شيء ما - كسطح طاولة، أو كدسة من الوسائد مثلًا، كي تسنده في ميله نحو الأمام.

ذات الرئة (الالتهاب الرئوي)

ما هو؟
إن ذات الرئة التهاب يصيب الرئتين، فيسبب صعوبة في التنفس. وهو يصيب الأولاد كنتيجة لانتشار عدوى ما، كالرشح، أو النزلة الصدرية (الوافدة)، إلى الرئتين. ويتسبب به الفيروس عادة وليس البكتيريا. وقد يأتي ذات الرئة أحيانًا، نتيجة لاحتواء الرئة شيئًا من الطعام ونشقها إلى الرئتين، فتسبب بقعة التهاب يشعر بها الإنسان. يشيع ذات الرئة، على الأخص، بين الأطفال ممن لم يتجاوزوا عامهم الأول. وعلى الرغم من كونه مرضًا شديدًا، فإن معظم الأطفال يشفون منه في غضون أسبوع.

الأعراض
- ▲ تأخر في صحة الطفل المريض
- ▲ ارتفاع في درجة الحرارة
- ▲ سعال جاف
- ▲ تنفس سريع
- ▲ صعوبة في التنفس أو إصدار صوت أثناءه.

ما العمل؟

١ ارفعي رأس ولدك بوسائد إضافية، أو ضعي وسادة تحت أعلى فراش الطفل

٢ إذا كانت حرارته مرتفعة، حاولي تخفيضها عن طريق تقديم الجرعة اللازمة من شراب الباراسيتامول إليه، أو مسحه بإسفنجة مبللة بالماء الفاتر (انظري ص ١٩٨).

٣ احرصي على إعطائه الكثير من السوائل، وبخاصة إذا كانت حرارته مرتفعة. قدمي له الماء المحلى ثم اسحبه

استشيري الطبيب
اطلبي النجدة الطارئة فورًا إذا ظهرت على ولدك أي من الدلائل المستدعية الطوارىء، والموجودة على الصفحة ٢٠٨. واتصلي بطبيبك حالما تظنين أنه مصاب بذات الرئة.

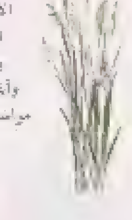
ماذا يفعل الطبيب؟
يبين إذا كانت البكتيريا هي المسببة لمرض ولدك. وإذا كانت العدوى ناتجة عن البكتيريا، فقد يصف له مضادات حيوية. أما إذا كان ولدك شديد المرض، فقد يحتاج إلى دخول المستشفى.

الوقاية من حدوث نوبات الزبو
حاولي معرفة سبب حدوث نوبات الزبو عند ولدك عن طريق مراقبة أوقات وقوعها. وقد يكون التمرين أو الإثارة الشديدة سببًا لحدوث النوبات، كما أن هناك عدة أسباب أخرى منها أيضًا:

الغبار.
حاولي تقليل كمية الغبار في جو منزلك، عن طريق استعمال المكنسة الكهربائية، ومسح السطوح القاسية بإسفنجة رطبة، عوض الكنس ونفض الغبار بالريش. وأثناء ذلك غطي فراش ولدك حمالة بلاستيكية (الدائية).



أغطية الأسرة أو الوسائد المحشوة بالريش، استبدليها بأخرى محشوة بمواد اصطناعية.



غبار الطلع المنتشر من الأعشاب والأشجار.
امنعي ولدك من اللعب بين الأعشاب الطويلة، وأبقيه داخل المنزل في مواسم تطاير حبيبات اللقاح.

دخان التدخين
لا تدعي الناس يدخنون بالقرب من ولدك.

وبر الحيوانات. إذا كنت تقتنين حيوانًا أليفًا في المنزل، دعيه يمكث في مكان ما خارج المنزل، ولاحظي إذا كانت نوبات ولدك يقل عددها.

دلائل تستدعي الطوارىء
اطلبي النجدة الطارئة فورًا، إذا:
- ▲ ظهر لون أزرق على وجه ولدك أو حول شفتيه
- ▲ أخذ يلهث بشكل حاد
- ▲ لم يتحسن تنفسه بعد مرور عشر دقائق على تناوله دواءه
- ▲ أصيب بالإغماء.

استشيري الطبيب
اتصلي بطبيبك فور تعرض ولدك لأول نوبة زبو في حياته، واستشيري طبيبك، بأسرع ما يمكن، إذا ظننت أن ولدك مصاب بالزبو

ماذا يفعل الطبيب؟
قد يصف الطبيب لولدك دواء يقدم له عند بداية نوبة الزبو، أو قبل مباشرته أمرًا قد يسبب النوبة. وقد يُدخل ولدك المستشفى إذا تعرض لنوبة حادة.

ألم المعدة

يتعرّض البطن لكثير من الاضطرابات، بما فيها التهاب المعدة والأمعاء (انظري ص ٢١٤) والجهاز البوليّ (انظري ص ٢١٦). وقد ينتج ألم المعدة عن التقيّؤ، كما يرافق ألمُ البطن أمراضًا أخرى كالتهاب اللّوزتين، والحصبة. وقد يشعر ولدك بألم المعدة حين لا يكون على ما يرام، أو حين يشعر باقتراب المرض، أو حين يصاب بآلام في مناطق أخرى من جسده، لكنّه لا يستطيع تحديد الجهة التي تؤلمه.

معالجة وجع البطن

ما الذي يسبّب وجع المعدة؟

تنتاب بعض الأولاد نوبات من ألم المعدة تعاودهم كلّما شعروا بالاضطراب وفقدان الأمان. فعندما لا يكون ألم ولدك شديدًا، ولا يدوم أكثر من ساعة، لا داعي للقلق، بل حاولي البحث عمّا يقلق ولدك ويزعجه، وطمئنيه وهدّئي من مخاوفه. أمّا حين يعاني من آلام مبرّحة عدّة ساعات، فعليك معالجة الأمر بجدّيّة: فقد يكون مصابًا بالتهاب الزّائدة الدّوديّة (أنبوب يتّصل بالأمعاء من أحد طرفيه، مغلق من الطّرف الآخر)، على الرّغم من أنّ ذلك نادر بين الأولاد الّذين لم يتجاوزوا عامهم الثّالث.

أمّا حين يصاب طفلك أو ولدك النّاشئ، بنوبات من ألم المعدة الحادّ كلّ ١٥ إلى ٢٠ دقيقة، فقد يكون ذلك دليلاً على انسداد الأمعاء.

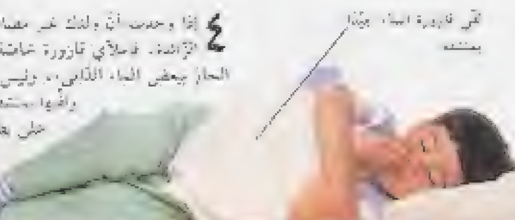
ما العمل؟

١ قيسي درجة حرارة ولدك، فإذا كانت مرتفعة، يُحتمل أن يكون مصابًا بالتهاب الزّائدة الدّوديّة، وبخاصّة إذا كان الألم حادًا، أو متركّزًا حول السّرّة. إنّما لا تقدّمي له مخفّفًا للألم أو دواءً لتخفيض درجة حرارته.

٢ إذا ظننت أنّه مصاب بالتهاب الزّائدة، فلا تقدّمي له شيئًا ليأكله، أو يشربه، بل اكتفي بتقديم الماء، هذا إذا كان عطشًا. وإيّاك أن تسمحي له بتناول أيّ طعام.

٣ حاولي تهدئته باحتضانه من حين إلى آخر.

٤ إذا وجدت أنّ ولدك غير مصاب بالتهاب الزّائدة، فاملأي قارورة خاصّة بالماء الحارّ ببعض الماء الدّافئ، ولفّي الحارّ، ولفّيها بمنشفة، وضعيها على بطنه.



ضعي قارورة الماء، بعد لفّها بمنشفة

دلائل تستدعي الطوارىء

> **دلائل تستدعي الطوارىء**
>
> اطلبي النّجدة الطّارئة، فورًا، إذا:
> - ▲ أخذ ولدك يصرخ من الألم على فترات - كلّ ١٥ إلى ٢٠ دقيقة - ويشحب لونه وقت الصّراخ
> - ▲ كان برازه أحمر قانئًا
> - ▲ استمرّ الألم في معدته شديدًا أكثر من ثلاث ساعات
> - ▲ رافق ألم المعدة ارتفاع في درجة حرارته.

الطبيب سيفحص بطن ولدك بحثًا في أنحاء مختلفة

> **استشيري الطبيب**
>
> اتّصلي بطبيبك، حالاً، إذا:
> - ▲ ظهرت على ولدك أعراض أخرى، غير وجع البطن
> - ▲ استمرّ ألم معدته أكثر من ثلاث ساعات. وإذا تكرّرت شكوى ولدك من ألم المعدة

ماذا يفعل الطّبيب؟

يفحص الطّبيب ولدك محاولاً معرفة سبب ألم معدته. ثمّ يقرّر العلاج حسب المرض الّذي يشخّصه؛ إنّما، وفي أغلب الأحيان، لا يقرّر أيّ علاج لألم المعدة. أمّا إذا ظنّ أنّ ولدك مصاب بالتهاب الزّائدة، أو انسداد الأمعاء، فسيُدخله المستشفى لإجراء عمليّة جراحيّة طارئة.

الإمساك والتّقيّؤ والإسهال

قد يسبّب أيّ تغيّر بسيط في نظام ولدك الغذائيّ إسهالاً، أو إمساكًا مؤقّتًا. وتسبّب غالبيّة الأمراض الإسهال والتّقيّؤ، كما قد يكون الأخيران نتيجة للاضطراب أو الإثارة. فإذا تقيّأ ولدك أو أصيب بإسهال بسيط، حاولي التّحرّي عن دلائل مرضيّة أخرى (انظري ص ١٨٢ - ١٨٣). أمّا تكرّر الإسهال الحادّ والتّقيّؤ، فقد يسبّب التّجفاف عند الأطفال والأولاد الصّغار، ويُعَدّ ذلك حالة خطيرة تستوجب المعالجة بسرعة وفعاليّة (انظري ص ٢١٤)

الإمساك

ما هو؟

إذا أصيبت ابنتك بالإمساك، يغدو تبرّزها أقلّ انتظامًا، وبرازها أشدّ جمودًا من المعتاد. وتتفاوت أوقات التّبرّز لدى الأولاد، فبعضهم يشعر بالحاجة إلى التّبرّز مرّتين في اليوم، وبعضهم الآخر مرّة كلّ يومين أو ثلاثة. لذا، لا تحاولي التّدخّل في نظام تبرّز ابنتك، لأنّه يكون طبيعيًا. وكثيرًا ما يظهر إمساك بسيط عند الأطفال - عند بداية تعلّمهم الجلوس والزّحف والسّير.

> **استشيري الطبيب**
>
> استشيري طبيبك، بأسرع ما يمكن، إذا
> - ▲ تألّمت ابنتك وأخذت تشكي كلّما تبرّزت
> - ▲ ظهرت آثار دم في براز ابنتك أو حفاضها، أو سروالها
> - ▲ تواصل الإمساك عندها أكثر من ثلاثة أيّام.

ما العمل؟

١ لا تقلقي إذا أصيبت ابنتك بإمساك مؤقّت فلن تتأذّى. لا تقدّمي لها مليّنات تساعد على تأدية الحركة الطّبيعيّة للأمعاء، ولا تضيفي السّكّر إلى حليب زجاجتها

٢ قدّمي لها الكثير من السّوائل، كي تشرب، وبخاصّة إذا كان الطّقس حارًّا، وذلك لتليين برازها. وقد يساعدها تناول عصير الفاكهة على التّخلّص من الإمساك

٣ لا تستعجليها حين تجلس على نونيّتها، إنّما لا تدعيها تطيل الجلوس كثيرًا. وإذا كانت مصابة بالإمساك، ادهني بعض «الفازلين» على شرجها، قبل جلوسها على النّونيّة، وذلك لتسهيل التّبرّز عليها.

٤ حاولي إدخال مصادر غنيّة بالألياف في حمية ابنتك (انظري أدناه)، فإنّ الألياف تساعد المعى على الانقباض، وتسهّل مرور محتوياته.

ماذا يفعل الطّبيب؟

قد يصف الطّبيب مليّنًا لطيفًا، وينصح بنظام تغذية خاصّ لابنتك. أمّا إذا ظهرت آثار دماء في براز ابنتك، فقد تكون بعض مناطق شرجها متمزّقة، فيقوم الطّبيب عندها بدهن المنطقة بمرهم خاصّ.

مصادر غنيّة بالألياف

تبيّن لك أدناه بعض الأطعمة الغنيّة بالألياف، ويمثّل تناولها وجبة طريّة. كما يجب غسل الخضار والفاكهة جيّدًا، ونزع الحبّ والخيوط منها، وتقشيرها إذا كانت ابنتك دون عامها الأوّل، أمّا إذا كانت طفلة دون الشّهر الثّامن، فاهرسي لها الطّعام (انظري ص ١٦٠ - ١٦١)

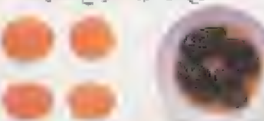


خبز الدقيق الكامل

حبوبات الدقيق الكامل للإفطار



فاكهة طازجة: قدّمي لولدك أصنافًا متنوّعة من الفاكهة، كالإجّاص (الكمثرى) والدّرّاق (الخوخ) والموز، شرائح مقشّرة



فاكهة مجفّفة، كالخوخ والمشمش المجفّف، وهما ممتازان للأولاد الصّغار.

خضار طازجة: إنّ البطاطا المهروسة والفتيط المطهوّ غنيّان بالألياف، ويمكن تقديم خضار نيّة كالجزر والكرفس

التقيؤ

ما هو؟

عندما تتقيأ ابنتك فإنها تُرجع معظم محتويات معدتها، عبر فمها، نحو الخارج. إنما تنبّهي إلى أنّ كمّيّة ضئيلة من الحليب ترتدّ عبر فم الأطفال الذين لم يتجاوزوا شهرهم السادس؛ ويُعَدّ ذلك أمرًا طبيعيًا، لا حالة تقيّؤ.

استشيري الطبيب

اتصلي بطبيبك، حالاً، إذا:
- ▲ تقيّأت ابنتك، ثمّ غدت نعسة وساكنة بشكل غير طبيعي
- ▲ تقيّأت قيئًا أخضر إلى أصفر
- ▲ تكرّر التقيّؤ مدّة ست ساعات
- ▲ ظهر عليها أيّ من دلائل التجفاف.

ما العمل؟

١ ارفعي ابنتك فوق وعاء، وحاولي ملاطفتها ومواساتها بينما هي تتقيّأ (انظري الصفحة ١٩٣)، ثمّ امسحي وجهها بعد توقّفها عن التقيّؤ، وقدّمي لها رشفات من الماء.

٢ احرصي على إعطائها الكثير من السوائل، فهي تحتاج إلى لتر أو لتر ونصف (٢ ـ ٣ بينت) يوميًا. وحضّري لها شراب سكّر العنب والملح لهذه الغاية (انظري التجفاف أدناه)، وقدّمي لها جرعة منه كلّ ساعة. وإذا رفضت تناوله من الزجاجة، حاولي استعمال الملعقة أو قطارة الدواء عوضًا عنها (انظري ص ١٨٩).

ماذا يفعل الطبيب؟

يفحص الطبيب ابنتك محاولاً معرفة سبب تقيّئها، ثمّ يعالجها بناءً على تشخيصه.

وإذا بدت عليها دلائل التجفاف، فقد يصف لها مسحوقًا يضاف إلى شرابها. أمّا إذا كانت مصابة بتجفاف حادّ، فقد يُدخلها المستشفى حيث تعطى السوائل بجهاز تنقيط وريدي.

تشخيص التجفاف ومعالجته

قد تكون ابنتك مصابة بالتجفاف إذا ظهر عليها واحد من الأعراض المبيّنة أدناه:
- ▲ جفاف في الفم والشفتين
- ▲ بول مركّز وداكن اللون
- ▲ غياب التبوّل مدّة ست ساعات متواصلة
- ▲ عينان غائرتان
- ▲ تغوّر (انخفاض) اليافوخ
- ▲ نعاس، وخمول عقليّ غير طبيعيّ.

إذا أصاب التجفاف ابنتك أو كانت إصابتها به خطرًا عليها، فحضّري لها شرابًا من محلول سكّر العنب (الغلوكوز) عن طريق تذويب ثلاث ملاعق شاي من مسحوق سكّر العنب، ونصف ملعقة شاي من الملح في ٢٠٠ مل (٧ أوقيات سائلة) من الماء المغليّ ثمّ المبرّد. كما بإمكانك شراء مسحوق جاهز من الصيدلية، فما عليك إلاّ أن تغلي محلول معالجة التجفاف.

التهاب المعدة والأمعاء

ما هو؟

إنّ التهاب المعدة والأمعاء (أو التسمّم الغذائي) ناجم عن إنتان يصيب المعدة والأمعاء، ويكون منشأه، عادةً، الطعام الملوّث. وهو مرض خطر بالنسبة إلى الأطفال دون الثانية من العمر، إذ يسبّب لهم التجفاف السريع، ولكنّه يندر بين الأطفال الذين يرضعون من الثدي.

الأعراض

- ▲ التقيّؤ والغثيان
- ▲ الإسهال
- ▲ تشنّجات معويّة
- ▲ فقدان الشهيّة
- ▲ ارتفاع درجة الحرارة

ما العمل؟

١ احرصي على إعطاء ولدك نحو لتر إلى لتر ونصف (٢ ـ ٣ بينت) من السوائل يوميًا ويفضّل محلول سكّر العنب الموصوف أعلاه على غيره في هذا المجال.

٢ لا تطعميه ما لم يتوقّف عن التقيّؤ، وليكن طعامه حينئذ خاليًا من الكعكة. أمّا الطفل فتعطى حليبًا مخفّفًا (ص ١٧٩).

٣ إذا كانت حرارته مرتفعة فقدّمي له جرعة من البراسيتامول.

٤ ألبسي ولدك الحفاض مجدّدًا، إذا كان تخلّى عن الحفاضات منذ مدّة قصيرة.



٥ احرصي على غسل يديه بعد جلوسه على النونيّة، وقبل تناوله الطعام. اغسلي يديك بعد استبدال حفاضه، وقبل تحضيرك طعامه، وعقّمي كلّ الأدوات المستعملة في وجباته.

الإسهال

ما هو؟

إذا كانت ابنتك مصابة بالإسهال، فإنّها تخرج بشكل متكرّر برازًا سائلاً. وينتج ذلك عن تناولها طعامًا شديد الغنى بالمغذّيات، أو محتويًا على قدر من الألياف لم تألفه من قبل.

استشيري الطبيب

اتصلي بطبيبك حالاً، إذا:
- ▲ تواصل إسهال ابنتك أكثر من ست ساعات
- ▲ ظهرت دماء في برازها
- ▲ ظهر عليها أيّ من دلائل التجفاف (انظري الصفحة المقابلة)



ما العمل؟

١ احرصي على إعطاء ابنتك الكثير من السوائل، ويفضّل شراب سكّر العنب المذكور في باب التقيّؤ (انظري التجفاف على الصفحة المقابلة) على غيره من السوائل.

٢ ألبسي ابنتك حفاضًا، إذا كانت تخلّت عن الحفاضات منذ فترة وجيزة.

٣ اعتني بصحّتها واعتني بغسل يديك بعد استبدال حفاضاتها، وقبل تحضير طعامها، واحرصي على غسل يديها بعد جلوسها على النونيّة، وقبل تناولها طعامها.

براز ذو هيئة غير طبيعيّة

يعود سبب تغيّر لون براز ابنتك إلى تبدّل في نظام غذائها. لذا، عليك التحقّق ممّا إذا تناولت شيئًا غير مألوف لديها. ويتغيّر لون البراز أحيانًا بسبب المرض.

■ قد يعني البراز الفاتح اللون والكثيف ذو الرائحة الكريهة، والذي يطفو على وجه الماء حين تحاولين تصريفه في المرحاض، أنّ ابنتك لا تستطيع هضم الغلوتين، وهو بروتين موجود في القمح (مرض الخوالف، الداء الزلاقي)، وعليك استشارة طبيبك بهذا الخصوص.

■ قد يشير البراز الحمضي ذو الرغوة إلى أنّ ابنتك لا تهضم الحليب كما يجب (عدم تحمّل سكّر اللبن)، وعليك استشارة الطبيب.

ماذا يفعل الطبيب؟

يفحص الطبيب ابنتك بحثًا عن سبب الإسهال، ثمّ يعالجها وفقًا لتشخيص المرض. وإذا أصيبت بالتجفاف، فقد يصف لها مسحوق مكافحة التجفاف لوضعه في شرابها. أمّا إذا كان تجفافها شديدًا، فقد يُدخلها الطبيب إلى المستشفى حيث تزوّد بالسوائل بواسطة جهاز تنقيط وريدي.

استشيري الطبيب

اتصلي بطبيبك، فورًا، إذا:
- ▲ أصيب ولدك بالتهاب المعدة والأمعاء، وهو دون عامه الثاني
- ▲ تواصلت أعراض التهاب المعدة والأمعاء عند ابن السنتين أكثر من يومين.

ماذا يفعل الطبيب؟

يعالج الطبيب ولدك مكافحًا التجفاف، وقد ينصحك بتقديم السوائل وحدها له بضعة أيام. كما قد يطلب عيّنة من برازه لفحصها.

سؤال وجواب

«ما هي الخطوات التي يجب اتخاذها لوقاية الولد من التهاب المعدة والأمعاء؟»

واصلي تعقيم معدّات رضاعة طفلك طوال فترة اعتماده على الرضاعة من الزجاجة (انظري ص ١٠٠ ـ ١٠١). اخزني وجبات الزجاجة الجاهزة في الثلاّجة، وإيّاك أن تدفئها دافئة، لأنّ الباكتيريا تتضاعف في الأجواء الدافئة.

أولي النظافة والصحّة عناية فائقة أثناء تحضيرك الطعام، ولا تخزني الطعام المطهوّ في الثلاّجة أكثر من يومين.

احرصي على تسخينه تسخينًا شديدًا حين تُخرجينه من الثلاّجة، فالحرارة الشديدة تقتل الباكتيريا التي تسبّب لولدك التهاب المعدة والأمعاء.

اغسلي أوعية الطعام وأكواب الشراب بماء شديد الحرارة، ودعيها تجفّ فوق ورق المطبخ النشّاف، وليس فوق فوطة المطبخ.

إذا سافرت وولدك خارج البلاد، فاستشيري طبيبك حول الاحتياطات التي يجب اتخاذها فيما يتعلّق بتناول المياه، والفاكهة، وسلطة الخضار»

اضطرابات المثانة والكلى والأعضاء التّناسليّة

يعود سبب التهاب الجهاز البوليّ إلى دخول الباكتيريا عبر الإحليل (مجرى البول) (انظري اللّوحة أدناه) وانتشارها صعودًا إلى المثانة. وتكثر هذه الأمراض عند الأولاد الصّغار، لكنّها لا تشكّل خطرًا عليهم. كما أنّ بعض الأولاد يولدون مع شذوذ خفيف في جهازهم البوليّ، ممّا يجعلهم عرضة للإصابة بالألتهاب. وتنتشر الالتهابات التّناسليّة البسيطة بين الأولاد كذلك، وهي جزء من أعراض طفح الحفاض (انظري الصّفحة ١٧٦).



الجهاز البوليّ
لولدك كليتان تقومان بتصفية دمه وتنقيته، فيعود الدّم المصفّى إلى مجرى الدّم. أمّا الفضلات (البول) فتتحوّل إلى المثانة، حيث تتجمّع إلى حين يتبوّل ولدك، فيطردها.

التهاب الجهاز البوليّ

ما هو؟
إنّ كلّ أقسام الجهاز البوليّ ـ الكليتين، والمثانة، والقنوات الّتي تربطها ببعضها، وغزوة البول ـ عرضة للإصابة بالإنتانات (الباكتيريا). وتصيب الإنتانات البنات أكثر ممّا تصيب الصّبية، لأنّ قناة البول الّتي تصل المثانة بالفوّهة (الإحليل) أقصر عند الفتيات ممّا هي عند الصّبية، كما إنّ فتحة البول لدى الفتيات أقرب إلى الشّرج، فيسهل على الباكتيريا الوصول إليها بسرعة.

ما العمل؟

١ إذا بدا لك أنّ ابنتك على غير ما يرام، فتفحّصي بولها لتبيّن ما إذا كان لونه ورديًا أو ضبابيًّا، أو إذا كانت تبوّل أكثر من العادة، أو تتألّم عند التّبوّل أمّا إذا كانت ابنتك لا تزال تعتمد على الحفاض، فلن تتمكّني من معرفة هذه الأمور، لكنّك قد تلاحظين تغيّرًا في رائحة البول.

٢ احرصي على إعطائها الكثير من السّوائل، كي تغسل كليتيها باستمرار.

٣ قيسي درجة حرارتها، فإذا كانت مرتفعة، قدّمي لها الجرعة اللاّزمة من شراب البراسيتامول لتخفيض حرارتها.

الأعراض
- ▲ كثرة التّبوّل
- ▲ الشّعور بالألم عند التّبوّل
- ▲ تغيّر في لون البول ورائحته
- ▲ ارتفاع في درجة الحرارة
- ▲ كسل وفقدان الشّهية
- ▲ ألم في البطن

استشيري الطّبيب
اتّصلي بطبيبك، بأسرع ما يمكنك، إذا أصيبت ابنتك بإنتان في جهازها البوليّ

ماذا يفعل الطّبيب؟
يفحص ابنتك، ويطلب أخذ عيّنة من بولها (استعلمي من الطّبيب عن كيفيّة إتمام ذلك) وقد يصف لها مضادًّا حيويًا

اضطرابات الأعضاء التّناسليّة عند البنات

ما الّذي يسوء لديهنّ؟
يلتهب مهبل الصّغيرة بسبب طفح الحفاض (انظري ص ١٧٦) أو بعدوى ما كالسُّلاق (القُلاع) مثلًا (انظري ص ٢٠٦) أو نتيجة لانتشار الدّيدان الخيطيّة في مهبلها (انظري ص ٢٢٤). إنّ تسرّب السّائل المبقّع بالدم من مهبل الحديثات الولادة لا يدعو إلى القلق، وبعد أسابيعها الأولى يُعدّ التسرّب ... طبيعيّ.

ما العمل؟

١ إذا كانت مؤخّرة ابنتك حمراء أم ملتهبة، فلا تستعملي الصّابون عند غسلها، بل اكتفي بالماء، ثمّ جفّفي مؤخّرتها جيّدًا. امسحي مؤخّرتها دومًا من الأمام إلى الخلف، كي لا تنتشر الجراثيم من شرج ابنتك إلى مهبلها.

٢ لا تُلبسيها سروالاً بلاستيكيًا (المانيًا) فوق حفاضها، فهو يمنع وصول الهواء إلى مؤخّرتها. أمّا إذا كانت كبيرة فلا تعتمدي الحفاضات، وألبسيها سروالاً قطنيًا.

٣ إذا تسرّب سائل من مهبل ابنتك، تحقّقي ممّا إذا كانت قد أدخلت شيئًا ما فيه، فإذا فعلت، استشيري طبيبك بأسرع ما يمكن.

الأعراض
- ▲ تقرّح والتهاب، أو حكاك، داخل المهبل، أو حوله
- ▲ احمرار في المنطقة المحيطة بالمهبل
- ▲ تسرّب سائل مهبليّ (افرازات مهبليّة).

استشيري الطّبيب
استشيري طبيبك، بأسرع ما يمكنك، إذا:
- ▲ تسرّب نجيع من مهبل ابنتك
- ▲ استمرّت الأعراض عندها بعد مرور يومين على معالجتك لها في المنزل
- ▲ أدخلت شيئًا ما في مهبلها.

ماذا يفعل الطّبيب؟
يفحص ابنتك، وقد يأخذ عيّنة من سائل مهبلها. وإذا علق في مهبلها شيء ما، ينزعه بلطف. وإذا كانت مصابة بالالتهاب، فقد يصف لها مضادًّا حيويًّا يؤخذ عن طريق الفم، أو مرهمًا لتلك المنطقة المصابة به، وذلك حسب سبب وطبيعة الأعراض الظّاهرة عليها.

اضطرابات الأعضاء التّناسليّة عند الصّبية

ما الّذي يسوء لديهم؟
قد تلتهب القلفة الّتي تغطّي رأس القضيب، أو تصاب بالعدوى (التهاب الحشفة) نتيجة لطفح الحفاض (انظري ص ١٧٦)
وإذا ظهر انتفاخ في أربيّة ولدك (أسفل بطنه)، أو صفنه، فقد يكون مصابًا بفتق (حيث تتدلّى عروة من أمعائه عبر منطقة ضعيفة في جدار الجسد).

ما العمل؟
اغسلي القلفة بالماء وحده دون الصّابون، وجفّفيها جيّدًا كلّما استبدلت حفاضه، أو مرّة واحدة يوميًّا على الأقلّ. واستعملي مسحوقًا خاليًا من الخمائر (الأنزيمات) لغسل الحفاضات والسّراويل.

كيف أمنع وقوع الالتهاب؟
لا تحاولي جذب قلفة ولدك نحو الخلف، فهي لا تعود قابلة للارتداد إلّا بعد بلوغه سنته الرّابعة، وإذا حاولت إجبارها على الارتداد فقد تلتهب.

ماذا يفعل الطّبيب؟
إذا التهبت قلفة ولدك، فقد يصف له الطّبيب مرهمًا يحوي مضادًّا حيويًا، أمّا إذا كان ولدك مصابًا بفتق فقد لا يحتاج العلاج، إنّما إذا كان دون شهره السّادس أو كانت الفتقة صلبة الملمس ولا تختفي حين يستلقي، فقد ينصح الطّبيب بإجراء عمليّة جراحيّة لولدك لتصحيح الوضع.

الأعراض

التهاب القلفة
- ▲ احمرار، وانتفاخ في القلفة
- ▲ تصريف قيح من القضيب

الفتق
- ▲ انتفاخ طريّ غير مؤلم في الأربيّة (أسفل البطن)، أو الصّفن، قد يختفي حين يستلقي ولدك، ويتضخّم حين يسعل أو يعطس أو يبكي

استشيري الطّبيب
استشيري طبيبك، بأسرع ما يمكن، إذا:
- ▲ بدت قلفة ولدك حمراء ومتضخّمة، أو تسرّب منها تصريف ما
- ▲ أصبح فتق ولدك يؤلمه، أو تبدّلت حاله

استشيري طبيبك أيضًا إذا اعتقدت أنّ ابنك مصاب بالفتق.

الختان
هو عمليّة تجرى لنزع قلفة الصّبي. فإذا أردت ختان ولدك، ناقشي ذلك مع طبيبك، إذ يُعدّ الختان عمليّة جراحيّة، وتجرى عادة لأسباب دينيّة أو طبّيّة.

مشكلات الجلد

تكون المشاكل التي تصيب بشرة الأولاد بسيطة وطفيفة، ويزول معظمها بسرعة. لكنّ بعضها شديد العدوى يستوجب المعالجة الفورية. إذا ظهر طفح لدى ولدك مع دلائل مرضية أخرى، فقد يكون مصابًا بأحد الأمراض المُعدية (انظري ص ١٩٧ ـ ١٩٩)، وانظري الدليل أدناه للتحقق من الأمراض الجلدية الأخرى.

دليل للتشخيص السريع

عند ظهور بقعة حمراء أو أكثر: انظري البقع والدّمامل والشرى (الأرتيكاريا) والطفح الحراري (أدناه وعلى الصفحة المقابلة) وعضّات الحشرات (ص ٢٤٤)، وإذا كانت البقع جافّة وذات قشور، فانظري الأكزيما (ص ٢٢٠).

مناطق متشقّقة على الشفتين والوجنتين واليدين (راجعي ص ٢٢١).

بقع ذات قشور حول الفم (راجعي القَوباء ص ٢٢٢ ـ ٢٢٣).

كتل جلدية صلبة (راجعي موضوع الثآليل / الثفرة، الزَّوَم / عين السمكة ـ ص ٢٢٢).

حكاك في الرأس: انظري موضوع القمل والصّئبان (ص ٢٢٤).

حكاك حادّ حول الشّرج: انظري الدّيدان الخيطيّة (ص ٢٢٤).

معالجة الحكاك

تتسبّب معظم اضطرابات البشرة بالحكاك، وإذا خدش ولدك بشرته فقد تصاب بالعدوى، لذا، من الضروري إزالة الحكاك لديه.

- ■ ألبسيه ثيابًا قطنية، فالقطن أقلّ تهييجًا للبشرة من الصوف، أو سائر المنسوجات الصناعية.
- ■ امسحي المنطقة الملتهبة، أو المصابة بالحكاك، بقطعة من القطن المبلّلة بغسول «الكالامين» لتلطيف البشرة وإنعاشها.
- ■ ذوّبي مقدار حفنة من مسحوق بيكربونات الصوديوم في مغطس (بانيو) ولدك.
- ■ ألبسيه قفّازات قطنية تجنّبًا لخدشه بشرته أثناء نومه.

البقع والدّمامل

ما هي؟

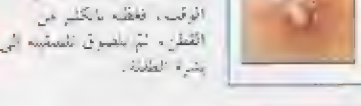
إنّ البقعة هي تورّم أحمر صغير يظهر عادةً على الوجه. أمّا الدُّمّل فهو التهاب في الجلد يتسبّب بكتلة كبيرة مؤلمة لا تلبث أن تكوّن رأسًا مليئًا بالقيح (الصديد) عند مركزها. ويغلب ظهور الدّمامل على الوجه، أو في المناطق التي تتعرّض للضغط كالرّدفين، إنّما يمكن أن تظهر في أيّ مكان من الجسد. لا تقلقي إذا أصيبت ابنتك بالبقع بين الحين والآخر، أمّا إذا تكرّر ظهورها، فقد يكون ذلك دلالة مرضيّة.

الأعراض

البقعة (الحبة)

- ▲ كتلة حمراء صغيرة لا تسبّب أيّ ألم.

الدُّمّل



- ▲ كتلة حمراء مؤلمة، تأخذ في التضخّم تدريجيًا
- ▲ ظهور مركز أصفر في الكتلة، مليء بالقيح، بعد نشوئها بيوم أو اثنين.

استشيري الطبيب

استشيري طبيبك بأسرع ما يمكن، إذا:

- ▲ ظهر على ابنتك بقع ملتهبة
- ▲ ظهر دُمّل لدى ابنتك في موضع غريب، أو مؤلم من جسدها
- ▲ لم يتشكّل مركز مليء بالقيح في الدُّمّل بعد ثلاثة أيام على ظهوره
- ▲ انتشرت خطوط حمراء في البشرة، حول الدُّمّل

واستشيري طبيبك، إذا تكرّر ظهور الدّمامل عند ابنتك.

ما العمل؟

١ إذا كانت ابنتك تصاب بالبقع بين الحين والآخر، فلا تقلقي بشأنها، فهي ستختفي بعد أيام قليلة على ظهورها، دونما علاج. أمّا إذا كان لعاب ابنتك كثير السّيلان، وكانت البقع تظهر حول فمها، فادلكي المنطقة المحيطة بالفم بمرهم.

٢ إذا ظهرت بقعة أو دمّل ملتهب عند ابنتك، فقومي بتنظيف البقعة ومحيطها، مستعملة قطعة من القطن المبلّل بمطهّر.

٣ أمّا إذا كان الدُّمّل في موضع مؤلم، كالرّدفين أو حيث تحتكّ به الثياب طوال الوقت، فغطّيه بالكثير من القطن، ثم بشريط لاصق إلى بشرة الطفلة.

٤ ينفجر الدُّمّل تلقائيًا، بينما يختفي أو يبقى مليئًا بالقيح، ويشفى، تلقائيًا فلا تحاولي عصره، إذ إنّك تنشرين العدوى إلى سائر البشرة.

ماذا يفعل الطبيب؟

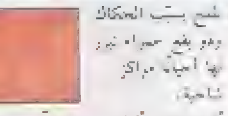
قد يعصر الطبيب الدُّمّل، ويفرغه من القيح، وذلك تخفيفًا لآلام ابنتك، كما قد يصف مرهمًا لها. أمّا إذا كانت الدّمامل كثيرة عندها، فقد يعالجها بواسطة المضادّات الحيوية.

الشرى (الأرتيكاريا)

ما هو؟

إنّه عبارة عن طفح ذي بقع حمراء تسبّب الحكاك، وتزول عادةً بعد بضع ساعات، لكنّ بقعًا أخرى قد تظهر عوضًا عنها. يكون سببه في الأغلب لسعة من نبات القرّيص، كما قد يسبّبه نور الشمس السّاطع، أو الأرجية (الحساسية) تجاه بعض أنواع الأطعمة والعقاقير.

الأعراض



- ▲ طفح يسبّب الحكاك وهو بقع حمراء تبرز بها أحيانًا مراكز شاحبة.
- ▲ بقع تتراوح أقطارها بين ميلّيمتر واحد وسنتيمتر واحد ($\frac{1}{25}$ إلى $\frac{1}{2}$ بوصة)
- ▲ اتّصال البقع ببعضها

ما العمل؟

١ امسحي الطفح بالقطن المبلّل بغسول الكالامين

٢ إذا نتج الطفح عن حساسية ما، حاولي معرفة الأمور التي تثيرها، كي تبعديها عنها في المستقبل. ويظهر الطفح بعد احتكاكها بمادّة مثيرة ببضع ساعات. لذا، حاولي أن تتذكّري إذا كانت تناولت طعامًا جديدًا عليها، على سبيل المثال.

استشيري الطبيب

اتّصلي بطبيبك، فورًا، إذا انتفخ وجه ابنتك أو لسانها أو بلعومها. واستشيري طبيبك، بأسرع ما يمكن، إذا:

- ▲ لم يزل الطفح بعد مرور أربع ساعات على ظهوره
- ▲ تكرّرت إصابة ابنتك بالشرى.

ماذا يفعل الطبيب؟

قد يصف الطبيب مرهمًا أو دواءً مضادًّا للهستامين. وقد يُجري بعض الفحوصات لمعرفة سبب حساسيّة ابنتك.

أمّا إذا كان وجه ابنتك، أو لسانها، أو حلقها ملتهبًا فقد يحقنها بحقنة مضادّة للالتفاخ

الطفح الحراريّ

ما هو؟

إنّ الطفح الحراريّ هو طفح يتسبّب به الحرّ، ينتشر بين الأطفال أكثر من الأولاد. يظهر عادةً على الوجه، أو في ثنيّات البشرة حيث يتجمّع العرق؛ إلّا أنّه ليس أمرًا خطيرًا، ويمكنك معالجته بنفسك في المنزل.

الأعراض

- ▲ طفح وردي يظهر على الوجه، أو في ثنيّات البشرة.

استشيري الطبيب

استشيري طبيبك، بأسرع ما يمكنك، إذا لم يختفِ الطفح بعد مرور ١٢ ساعة على زوال الحرّ عن ولدك.

ما العمل؟

١ انزعي أغطية فراش ولدك السّميكة، وانزعي الطّبقة العليا من ملابسه، ودعيه ينام فقط بسترة وحفاض.

٢ حمّميه في مغطس (بانيو) من الماء الفاتر، ثمّ جفّفيه بالتربيت على بشرته بالمنشفة، ويمكنك ترك بشرته رطبة لتبرد بعد فترة عند جفافها في الهواء. وحين يجفّ تمامًا، رشّي على بشرته بعض مسحوق (بودرة) التالك الخاصّ بالأطفال، لامتصاص عرق ولدك

٣ قيسي درجة حرارة ولدك، فإذا كانت مرتفعة، فأعطيه الجرعة اللازمة من شراب الباراسيتامول، أو اسفنجيه بإسفنجة مبلّلة (انظري ص ١٨٨).



كيف أمنع ظهور الطفح الحراري؟

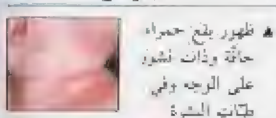
ألبسي ولدك ثيابًا رقيقة في الطقس الحارّ، بحيث لا يلامس بشرته إلّا المنسوجات القطنية عوض تلك الصوفية أو الاصطناعية، وأبقيه في مكان ظليل، أو ضعي قربه مظلّة.

ماذا يفعل الطبيب؟

يتحقّق الطبيب من أنّ الطفح حراريّ فعلًا، فإن كان الأمر كذلك، لا يحتاج ولدك العلاج، أمّا إذا كان طفحًا من نوع آخر، فسيعالجه الطبيب.

الأكزما

ما هي؟
إنّ الأكزما نوع من الأرجيّة (الحساسيّة)، وهي تسبّب بشكل مناطق حمراء ذات قشور ومسبّبة للحكاك في بشرة ولدك. كما أنّها تصيب في الغالب الوجه وثنيّات الجلد، كباطن المرفقين وخلف الركبتين، وقد تنتشر إلى مناطق أخرى. وتظهر الأكزما، غالبًا، لأوّل مرّة بين سنّ الثلاثة أشهر والسّنتين، ثمّ يتحسّن الوضع مع نموّ ولدك، فيتخلّص منها نصف عدد الأولاد الذي يصابون بها، بعد بلوغهم عامهم السادس، وتزول عند البقية منهم بعد سنّ البلوغ. ويزداد احتمال الإصابة بالأكزما إذا وُجد في العائلة آخرون يعانون من أمراض الحساسيّة، كالأكزما والرّبو وحمّى القشّ.

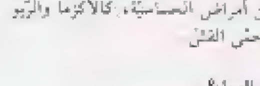


الأعراض

- ظهور بقع حمراء جافّة وذات قشور على الوجه وفي طيّات البشرة
- نزّ سائل صافٍ من المناطق المصابة

ما العمل؟

١ نظّفي المناطق المصابة بمسحها بزيت خاصّ بالأطفال حين تحمّم ولدك، عوض استعمال الصابون، ثمّ انشطف الزيت بالكثير من الماء.



استعملي القطن لمسح ولدك بالزيت الخاصّ بالأطفال



٢ بعد الانتهاء من الحمّام، ادهني بشرة ولدك بمرهم مرطّب غير معطّر، فقد تكون بشرته معرّضة للجفاف، وتُعدّ الأصناف الخاصّة بالأطفال ممتازة في هذا المضمار

٣ ألبسي ولدك ثيابًا قطنيّة عوض الصوفيّة. أما في الطقس البارد فألبسه ثيابًا قطنيّة وضع فوقها ثيابًا من أنسجة أكثر تدفئة

٤ حاول منع ولدك من خدش المناطق المصابة، وألبسه مثلًا قفّازات ليلًا، وأبقِ أظافره قصيرة دومًا

٥ حاول اكتشاف سبب الأرجيّة (الحساسيّة)، إذ تدخل الأطعمة (وبخاصّة اللّبنيّة منها وتلك المصنوعة من القمح)، وصوف الحيوانات، والملابس الصوفيّة، ومساحيق الغسيل، ضمن لائحة مسبّبات الأرجيّة

٦ حين تسوء حالة ولدك المصاب بالأكزما، أبعده عن الأشخاص المصابين بالقرحة الباردة، أو جدري الماء

استشيري الطبيب

استشيري طبيبك، بأسرع ما يمكن، إذا:

- انتشرت الأكزما عند ولدك كثيرًا، أو سبّبت له الحكاك الشّديد
- سال سائل من مناطق الأكزما.

واستشيري طبيبك إذا اعتقدت أنّ ولدك مصاب بالأكزما.

ماذا يفعل الطبيب؟
قد يصف مرهمًا لولدك، وإذا كانت منطقة الأكزما مصابة بالعدوى، فقد يصف له مضادًّا حيويًّا. أمّا إذا كان ولدك حسّاسًا تجاه لون معيّن من الطّعام، فقد ينصحك الطبيب أو المرشدة الصّحيّة حول كيفيّة تقديم وجبة متوازنة لولدك، مع إلغاء ذلك الصنف.

حروق الشمس

ما هي؟
إنّ حروق الشمس عبارة عن تقرّح أو احمرار في البشرة بسبب التعرّض لأشعة الشمس. ويكون الأولاد والأطفال عرضة للإصابة بهذه الحروق لأنّ بشرتهم تكون حسّاسة، وبخاصّة ذوي الشعر الأشقر والعيون الزرقاء منهم.

الأعراض

- مناطق حمراء متقرّحة في البشرة
- بثور في المواضع الشديدة التقرّح
- تقشّر بعد يوم أو اثنين على الإصابة بالحروق.

ما العمل؟

١ أدخلي ابنتك المنزل أو ضعيها في مكان ظليل ما إن يحمرّ بشرتها. وتذكّري أنّ علامات حروق الشمس لا تظهر إلّا بعد بضع ساعات على حلولها. لذا، لا تترددي في إبعاد ابنتك عن أشعة الشمس

٢ برّدي المناطق المحمرّة من بشرتها بسكب الماء البارد عليها، ثمّ ادلكيها بسائل خاصّ بعد استحمام الشمس، أو بغسول الكالامين.

منع وقوع حروق الشمس
لا تدعي طفلتك تنام تحت أشعة الشمس المباشرة. وعندما تكبر قليلًا، لا تسمحي لها أوّل مرّة بالتعرّض لأشعة الشمس المباشرة أكثر من ١٥ دقيقة، ثمّ زيدي هذه المدّة خمس دقائق كلّ يوم، ولا تنسي وضع غسول واقٍ من الشمس على بشرتها كلّ ساعة (اختاري غسولًا تتراوح درجة حجزه لأشعة الشمس من ١٠ إلى ١٥)، وألبسيها قميص التيشيرت وقبّعة حين تسبح أو تلعب قرب الماء، وذلك لحماية كتفيها. وإذا بدا الاحمرار على بشرتها في اليوم التالي، أبعديها عن الشمس حتّى تعود بشرتها إلى طبيعتها.

استشيري الطبيب

استشيري طبيبك، بأسرع ما يمكن، إذا:

- أصابت الحمّى ابنتك، وبدا أنّها على غير ما يرام
- ظهرت نفاط في مناطق واسعة من بشرتها.

ماذا يفعل الطبيب؟
قد يصف الطبيب مرهمًا لبشرة ابنتك، كي يلطّفها، ويشفيها من الحروق.

تشقّق البشرة

ما هو؟
تشقّق البشرة عند تعرّضها للهواء الجافّ الشديد الحرارة أو البرودة. ليس التشقّق خطيرًا، ولكنّه قد يسبّب الألم.

الأعراض

- تشقّقات دقيقة في البشرة، تنتشر عادةً حول الشفتين، وعلى الوجنتين واليدين.
- نزيف دم من الشقوق العميقة.

ما العمل؟

١ رطّبي شفتي ولدك بوضع دهان ملطّف للشفة (كريم)، أو مرهم مرطّب، أو الفازلين على بشرته

٢ استعملي غسولًا خاصًّا بالأطفال عند غسل المناطق المصابة، وأبقي يديه جافّتين ودافئتين.

٣ إذا نزفت شقوق البشرة دمًا، ضعي فوقها ضمادًا خاصًّا بالعمليّات الجراحيّة.

استشيري الطبيب

استشيري طبيبك، بأسرع ما يمكنك، إذا:

- لم تلتئم الشقوق بعد مرور ثلاثة أيّام على ظهورها
- احمرّت الشقوق، أو تقرّحت، أو غدت ممتلئة بالقيح (الصديد).

ماذا يفعل الطبيب؟
إذا أصيبت المنطقة المشقّقة بالعدوى فقد يصف الطبيب مضادًّا حيويًّا لعلاجها. أمّا إذا لم يتجاوز الأمر التشقّق، فلا يوصي الطبيب بأيّ علاج.

قرحة البرد

ما هي؟

إنّ قرحة البرد عبارة عن نفطات صغيرة تنتشر على الشفتين وحولهما، وقد تظهر داخل الفم أحياناً، أو في أيّ مكان آخر من الوجه.

وتعود قرحة البرد إلى فيروس يصيب بشرة الأولاد، ويمكث فيها في حالة من السّبات، ثمّ يستيقظ في أحيان معيّنة: لذا، فإنّ قرحة البرد قد تعاود ولدك بمجرّد أن يصاب بها مرّة واحدة. ومن الأمور الباعثة لنشاط الفيروس، أشعّة الشمس القويّة والأمراض البسيطة كالرشح.

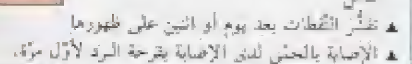
الأعراض

▲ منطقة حمراء بارزة تسبّب وخزاً أو حكاكاً، وتظهر عادةً حول الفم

▲ ظهور نفطات صغيرة صفراء بعد مرور يوم كامل

▲ تقشّر النّفطات بعد يوم أو اثنين على ظهورها

▲ الإصابة بالحمّى لدى الإصابة بقرحة البرد لأوّل مرّة.



ما العمل؟

١ عند بروز الدلائل الأولى لتشكّل قرحة البرد، ضعي مكعّباً من الثلج على المنطقة المصابة، وأبقيه نحو عشر دقائق، وذلك لمنع تكوّن النّفطات.

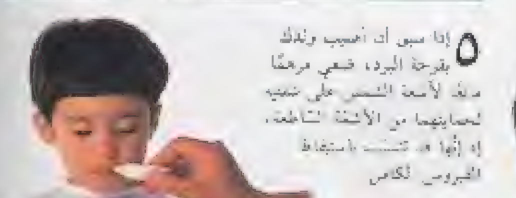
لفّي مكعّباً من الثلج بخرقة، وضعيه على شفة ولدك

٢ إذا تكوّنت النفطات لديه، ضعي مرهماً ملطّفاً كالفازلين على بشرته

٣ حافظي على نظافة يديه، وامنعيه من مسّ التقرّح كي لا تنتشر العدوى إلى عينيه.

٤ لا تدعي ولدك يقبّل أناساً آخرين، لأنّ قرحة البرد شديدة العدوى. وإذا كان يضع ألعابه في فمه، فلا تدعي أحداً آخر يمسّها إلى أن تزول القرحة عنه.

٥ إذا سبق أن أصيب ولدك بقرحة البرد، ضعي مرهماً مانعاً لأشعة الشمس على شفتيه لحمايتهما من الأشعّة الساطعة، إذ إنّها قد تتسبّب باستيقاظ الفيروس الكامن.



استشيري الطبيب

استشيري طبيبك، بأسرع ما يمكن، إذا أصيب طفلك بقرحة البرد
▲ لأوّل مرّة في حياته، أو كانت القرحة قرب عينيه
▲ سال من تقرّحه شيء ما، أو إذا انتشر التقرّح.

ماذا يفعل الطبيب؟

قد يصف لولدك مرهماً تدهن به المنطقة المصابة عدّة مرّات يومياً، وذلك لاستعجال شفاء النّفطات.

الثؤلول والوذَم

ما هما؟

إنّ الثؤلول (الفَرْ) هو كتلة من جلد جافّ وقاسٍ، أمّا الوذم (عين السمكة) فهو بروز جلديّ يصيب عقب القدم، ويسبّبه فيروس يصيب البشرة. يظهر الثؤلول والوذم عند كلّ الأولاد تقريباً في أوقات متفرّقة.

وليست الثآليل مؤلمة، وهي تزول من تلقائها بعد عدّة أشهر على ظهورها، ولا حاجة إذاً لعلاجها. أمّا الوذم فهو مُعدٍ، ويسبّب بعض الألم بسبب الضغط من سير الولد، أو ارتدائه حذاءه. ولهذا، يجب علاجه في البداية.

الأعراض

الثؤلول

▲ كتلة من البشرة القشبة والجافّة.

الوذم

▲ منطقة صلبة ومؤلمة في عقب القدم، وقد يظهر لها مركز صغير أسود.

ما العمل؟

١ إذا أصيب ولدك بثآليل، فتجاهلي الأمر، إلاّ إذا كان الثؤلول في أعضائه التناسليّة، أو عند شرجه. وتزول الثآليل تلقائياً بعد بضعة أشهر على الأرجح، لكنّ بعضها يدوم سنة أو أكثر.

القوباء

ما هي؟

القوباء التهاب جلديّ جرثوميّ، قد ينشأ حين يصاب طفح لدى ولدك، كطفح الأكزما أو قرحة البرد، بالعدوى. والقوباء عادةً تصيب البشرة حول الفم والأنف لكنّها قد تظهر في أيّ مكان آخر من الجسم. لا تُعَدّ القوباء مرضاً خطيراً عند الأولاد، لكنّها تنتشر لدى الأطفال على مساحة واسعة، فتسبّب لهم مرضاً شديداً. كما أنّها شديدة العدوى لذا يجب أن تعالَج بسرعة.

الأعراض

▲ ظهور طفح ذي بقع حمراء صغيرة

▲ نشوء نفطات فوق البقع

▲ تنفقئ البقع تاركةً مكانها قشوراً بنّية إلى صفراء

▲ ارتفاع في درجة الحرارة مترافق مع دلائل مرضيّة عامّة عند الأطفال الصغار

ما العمل؟

١ خصّصي لولدك منشفة لوجهه من قماش الفانلّة، وأخرى لجسده، ولا تدعي غيره من أفراد العائلة يستعملهما، واغسليهما ما أمكن، لحصر العدوى ومنع انتشارها.

٢ حاولي منع ولدك من مسّ المناطق المصابة، فلا تسمحي له بمصّ إبهامه، أو بحكّ أنفه، إذ إنّ ذلك يساعد على انتشار العدوى.

٣ انزعي يوميّاً القشور المتشكّلة بمسحها بقطعة مبلّلة من القطن، ولا تفركي بشدّة، إنّما ثابري على المسح حتّى تتراخى القشور، فتسقط



امسحي القشور برفق مستعملة قطعة من القطن المبلّل بماء دافئ يحتوي على مطهّر الشاش

٤ جفّفي المنطقة بالتربيت عليها بمنشفة ورقيّة (أو بمنديل) وارميها مباشرةً بعد الاستعمال، كي تمنعي انتشار العدوى.

٥ أبعدي ولدك عن سائر الصّغار، بخاصّة الأطفال منهم، وذلك إلى أن يشفى.

استشيري الطبيب

تّصلي بطبيبك فوراً، إذا انتشرت قوباء واسعة الامتداد عند طفلك الذي لم يبلغ شهره الثالث بعد. واستشيري طبيبك، بأسرع ما يمكن، إذا شككت بأنّ ولدك مصاب بالقوباء، كائناً ما كان عمره.

ماذا يفعل الطبيب؟

قد يصف الطبيب مرهماً لولدك، وينصحك بمسح القشور (انظري الصورة المقابلة) قبل وضع المرهم على البشرة. وإذا استمرّ وجود القوباء بعد خمسة أيام على بدء علاجها، استشيري طبيبك بشأنها ثانية.



٢ غطّي الوذم بلصوق إذا أصيب به ولدك، ولا تسمحي له بالسير حافياً إلاّ بعد زوال الوذم، الذي قد يزول تلقائياً. إنّما احرصي على تخصيص منشفة وإسفنجة له، لا يستعملهما سواه.

استشيري الطبيب

استشيري طبيبك إذا:
▲ زاد عدد ثآليل ولدك
▲ ظهر ثؤلول على أعضائه التناسليّة، أو عند شرجه
▲ أصيب بالوذم.

ماذا يفعل الطبيب؟

قد يصف غسولاً يُدهَن به الثؤلول أو الوذم، حتّى يزول، أو قد يحيل ولدك إلى قسم مختصّ بعلاج المرضى من غير النزلاء في المستشفى، حيث يتمّ حرق أو تجميد الثؤلول أو الوذم تحت تأثير تخدير موضعيّ

القمل والصئبان

ما هي؟
القمل حشرات صغيرة تتطفل في الشعر، فتسبب حكاكًا في رأس ولدك، بينما تعلق بيوضها (الصئبان) الدقيقة والبيضاء بجذور الشعر. والقمل سريع الانتشار من رأس إلى آخر. لذا إذا أصيب ولدك بالقمل، عليك معالجة شعر كل أفراد العائلة، كما عليك نصح صديقاته وأمهات أصدقاء ولدك بتفقد شعر أولادهن.

الأعراض
- حكاك في الرأس
- حبوب بيضاء دقيقة تعلق بالشعر عند جذوره بإحكام
- علامات لسع حمراء في البشرة تحت الشعر

استعملي المشط لمسح رأس ولدك بالغسول

ما العمل؟

١ اطلبي من الصيدلي غسولًا خاصًا لقتل القمل والصئبان وامسحي به شعر ولدك كله، ثم اتركيه على شعره طوال المدة التي تحددها الوصفة، وهي تكون عدة ساعات عادة.

٢ غسلي شعر ولدك ثم امشطيه جيدًا، مستعملة مشطًا دقيق الأسنان لإزالة كل آثار القمل والصئبان. وقد يتوجب عليك تكرار العملية مرتين أو ثلاثًا كل ثلاثة أيام، وذلك للتخلص من الصئبان نهائيًا.

٣ نظفي فرشاة شعر ولدك ومشطه وقبعاته بالغسول، أو ضعيها كلها في كيس بلاستيكي محكم الإغلاق، واتركيها مدة عشرة أيام، حتى يموت القمل والصئبان.

٤ أعلمي أولياء الأولاد الذين يلعب معهم ولدك بوجود القمل. وأبقي ولدك في المنزل ليتم التخلص من القمل والصئبان نهائيًا.

الديدان الخيطية

ما هي؟
هي ديدان صغيرة بيضاء تشبه الخيوط، ويبلغ طولها نحو سنتيمتر واحد (½ بوصة). وهي تدخل الجسم عن طريق الطعام الفاسد أو الملوث فتستوطن الأمعاء، وتخرج منها ليلًا لتضع بيوضها عند الشرج مسببة بذلك حكاكًا شديدًا. وتنتشر هذه الديدان بين الأولاد. وعلى الرغم من أنها لا تسبب أذى بالغًا، فإن الحكاك الناجم عنها لا يطاق. أما عند الفتيات فقد تزحف هذه الديدان لتستوطن المهبل.

الأعراض
- حكاك حاد حول الشرج يشتد ليلًا
- حكاك شديد حول المهبل
- ظهور ديدان بيضاء صغيرة في البراز.

ما العمل؟

١ حولي منع ابنك من حك منطقة الحكاك، كي لا تلتهب البشرة حول الشرج والمهبل.

٢ أبقي أظافرها قصيرة كي لا يعلق بعض الديدان تحت أظافرها عندما تحك نفسها، فربما تعدي نفسها مرة أخرى أو تعدي الآخرين.

٣ احرصي على غسل أيدي كل أفراد العائلة بعد استعمالهم المرحاض، وقبل تناولهم الطعام، واستعملي فرشاة أظافر لتنظيف الأظافر جيدًا.

٤ إذا كانت ابنتك قد تخلت عن استعمال الحفاضات، احرصي على إلباسها سروالًا قطنيًا أو بيجامة تحت قميص نومها. واستبدلي هذه السراويل أو البيجامات كل يوم، وعقميها بالماء الحار لقتل الدود والبيض عليها. كما عليك استبدال أغطية السرير يوميًا، وغسلها جيدًا بالماء الحار.

٥ حين تشعر ابنتك بالحكاك، مدديها على بطنها فوق حضنك، وابحثي عن ديدان صغيرة حول شرجها. فإذا وجدت بعضها، امسحيها بقطعة من القطن الرطب، ثم ارمي الأخيرة في المرحاض.

استشيري الطبيب
استشيري طبيبك، بأسرع ما يمكن، إذا وجدت أن ابنتك مصابة بالديدان الخيطية.

ماذا يفعل الطبيب؟
قد يصف الطبيب دواء تتناوله العائلة كلها، من أجل قتل الديدان. كما قد يصف لابنتك مرهمًا لتلطيف بشرتها الملتهبة حول الشرج والمهبل.

الصَّرع والتهاب السّحايا

يُعتبر التهاب السّحايا من الأمراض النادرة، أما الصّرع (المسبّب للتشنّجات) فيصيب شخصًا من بين كلّ ٢٠٠ شخص تقريبًا. والسبب الأكثر شيوعًا للاختلاجات في الأطفال هو الحرارة الشديدة (انظري ص ١٨٨) وهذا لا يُعدّ شكلًا من أشكال الصّرع. أما التهاب السّحايا، فقد يتطوّر نتيجة مضاعفات أمراض أخرى.

الصّرع

ما هو؟
هو التعرّض للاختلاجات والتشنّجات، وهي نوبات من النشاط الكهربائي غير الطبيعي في الدماغ. يزول الصّرع عند أغلب الأولاد مع حلول سنّ المراهقة، إذا تلقّوا العلاج في سنّ مبكرة. وهناك عدّة أنواع من الصّرع، أكثرها شيوعًا بين الأولاد اثنان: نوبات الغياب، والصّرع الكبير (انظري لائحة الأعراض).

الأعراض
نوبات الغياب (تشنّجات الصّرع الخفيف)
- فقدان مفاجئ للحركة وتعابير تنمّ عن الدوخة
- تعافٍ من هذه الحالة في غضون ثوانٍ.

الصّرع الكبير (تشنّجات الصّرع الشديد)
- فقدان مفاجئ للوعي، بحيث يسقط ولدك أرضًا
- تيبّس الذراعين والساقين
- تلوٍّ أو انتفاضات
- تبوّل
- خلود إلى النوم، أو استعادة تدريجية للوعي.

ما العمل؟

١ مدّدي ولدك على جانبه على الأرض خلال إصابته بنوبة صرع، وابقي بجانبه محاذرة أن يؤذي نفسه. إنّما لا تحاولي تقييد حركته.

٢ بعد انتهاء النوبة مدّدي ولدك في وضعية التعافي من النوبة (انظري ص ٢٣٣) ولا توقظيه إذا نام بعد النوبة، إنّما احرصي على أن يكون تنفّسه طبيعيًا (انظري ص ٢٣).

٣ حاولي تجنيب ولدك الوضعيّات التي قد تشكل خطرًا على حياته، إذا عاجلته نوبة صرع، - ضعي، مثلًا، حاجزًا عند أعلى الدّرج، ولا تتركيه وحده في المغطس. إنّما لا تبالغي في الأمر، إذ يجب ألا يشعر ولدك بأنّ الصّرع يجعل منه إنسانًا غير طبيعي.

ماذا يفعل الطبيب؟
قد يرسل الطبيب ولدك إلى المستشفى لإجراء بعض الفحوصات له، كما قد يصف له دواء للسيطرة على النوبات. فإذا وصف له دواء من هذا النوع، راقبي تصرّف ولدك، وأخبري الطبيب بكلّ تغيّر يطرأ على سلوكه إنّما لا توقفي تقديم الدواء له من تلقائك.

استشيري الطبيب
اتّصلي بطبيبك، فورًا، إذا:
- أصيب ولدك بنوبة صرع شديد للمرّة الأولى
- دامت نوبة الصّرع لديه أكثر من ثلاث دقائق
- أصيب بسلسلة متلاحقة من نوبات الصرع

استشيري طبيبك، إذا وجدت أن ولدك يصاب بنوبات غياب

التهاب السّحايا

ما هو؟
إنّه التهاب يصيب الأنسجة التي تغطّي الدّماغ، وهو مرض شديد الخطورة، يجب معالجته على الفور. يسبّب التهاب الدّماغ نفسه أعراضًا شبيهة بأعراض التهاب السّحايا.

استشيري الطبيب
اتّصلي بطبيبك، فورًا، إذا وجدت أن ولدك مصاب بالتهاب السّحايا أو الدّماغ.

ماذا يفعل الطبيب؟
قد يُدخل الطبيب ولدك إلى المستشفى لإجراء بعض الفحوصات له، ويعتمد العلاج على نتيجة الفحوصات؛ قد يحتاج ابنك إلى البقاء في المستشفى حتّى يشفى تمامًا.

الأعراض
- الحمّى
- بلادة ونعاس غير طبيعي، أو هياج وحركة مفاجئة، وعدم ارتياح
- تدهور حالة الطفل المصاب أصلًا بمرض مُعْدٍ مثل الحصبة أو الكاف (التهاب الغدّة النكفية)
- تقيّؤ وفقدان الشهية
- صداع، وانتفاخ في اليافوخ عند الأطفال الصّغار
- ممانعة في ميل الرّقبة نحو الأمام
- تحويل العينين أو الرّأس عن الأضواء الساطعة
- اختلاجات
- طفح ذو بقع دموية حمراء داكنة أو قرمزية

سلامة طفلك

تدلّ الإحصاءات أنّ ربع الحوادث الّتي تقع في المنازل تقريبًا تصيب أولادًا دون الرّابعة من عمرهم. إنّما هناك عدّة وسائل يمكنك بواسطتها جعل منزلك أكثر أمانًا بالنّسبة للأولاد. وأهمّ هذه الاحتياطات والوسائل هو بقاؤك ساهرة على ولدك. تذكّري أنّ احتمال وقوع حادث له يزيد حين يكون متعبًا، أو جائعًا، أو مريضًا، أو حين تكونين مشغولة أو قلقة كما تزيد الأخطار لدى انتقال العائلة إلى محيط جديد ـ في عطلة، أو خارج المنزل مثلًا. حين تشترين معدّات لولدك تأكّدي من أنّها تتوافق مع قواعد السّلامة العامّة، ولتكن موافقة للسنّ الّتي تحدّدها مواصفات هذه المعدّات فقط. أمّا المعدّات المستعملة فعليك أن تتأكّدي من متانتها وفعاليّة أجهزة الأمان فيها، من أحزمة وفرامل، قبل شرائها.

السّلامة في منزلك

يكون الأولاد كلّهم عرضة للحوادث، وذلك بسبب توقهم الشّديد إلى اكتشاف الأمور واختبارها، ممّا يتجاوز وعيهم وتقديرهم لعواقب الأمور. إنّما يمكن تلافي وقوع العديد من الحوادث، وتقع مسؤوليّة ذلك عليك، إذ يجب أن تحرصي على ألّا يؤذي ولدك نفسه. لكنّ المحافظة على سلامته لا تعني تقييد حركته، وإنّما الحرص على ترتيب الأمور من حوله ليتمكّن من اللعب والاستكشاف.

المطبخ

إنّ مطبخك مليء بالمخاطر المحتملة، الّتي تهدّد ولدك، ويزيد الخطر حين تكونين مشغولة. لذا، أبقي ولدك بعيدًا عن البقعة الّتي تطهين فيها، فضعيه في مهد هزّاز أو قفص لعب وتذكّري أنّ حلقات النّار المعدنيّة والأباريق والأوعية المعدنيّة تبقى ساخنة فترة طويلة بعد إطفاء النّار. ضعي المأكولات والمشروبات السّاخنة في وسط الطّاولة أثناء الوجبات، كي لا يتمكّن ولدك من التقاطها. ولا تضعي شرشفًا على المائدة، فقد يجذبه فتنسكب الأطعمة الحارّة عليه. احرصي على ألّا يتمكّن من الوصول إلى سلّة المهملات.

ضعي قفلًا صامدًا لعبث الأولاد بباب الثّلاجة

اخزني أكياس «البوليثين» والأغلفة اللّدائنيّة بعيدًا عن متناوله

ضعي حاجزًا حول موضع النّار وأديري مقابض القدور بعيدًا عن مقدمة الفرن، كي لا تطالها يد ولدك. واستعملي حلقات النّار الخلفيّة عوض الأماميّة

ضعي المشروبات السّاخنة على مؤخّرة السّطوح في مطبخك

احتفظي بجهاز إطفاء حرائق، من المسحوق الجاف أو رغوة الغاز، في المطبخ

أبقي الأدوات الحادّة، كسكاكين المطبخ، في درج ذي قفل صامد لعبث الأولاد

لتكن أرضيّة المطبخ غير زلقة، واعمدي إلى مسح أيّ بقعة سائل بعد انسكابها فورًا

لا تسمحي لولدك بعبور باب الفرن حين يكون حارًّا

احتفظي بكلّ المنظّفات المنزليّة والمبيّضات في خزانة صامدة للأولاد

اشتري كابلات عازلة لولبيّة لتوصيل الكهرباء إلى معدّاتك الكهربائيّة، أو احرصي على أن تكون قصيرة

المحافظة على سلامة ولدك

كلّما اكتسب ولدك مهارة جديدة، انفتحت عليه أبواب مخاطر جديدة. لذا، حاولي التّبصّر واستباق المخاطر المحتملة، مثلًا: يتعلّم ولدك الانقلاب وهو بعدُ صغير، لذا حين تودّين وضعه لبرهة، مدّديه على الأرض، فلا يسقط هكذا عن سطح عالٍ. يتمكّن ولدك من إمساك الأشياء حين يبلغ شهره الثّاني، ثمّ يغدو قادرًا على مدّ يده والتقاط الأشياء في شهره الثّالث، فاحرصي على جعل كلّ ما في متناوله آمنًا، وأكبر من أن يبلعه أو يختنق به. لا تأكلي، أو تشربي، أو تحملي طعامًا، أو مشروبًا ساخنًا، ولا تدخّني، حين تحملين ولدك. وإيّاك أن تدعيه وحده، وحلمة الزّجاجة في فمه، فقد يختنق.

استعملي أحزمة الأمان دومًا، حين تضعيه في كرسيّ الطّعام العالي أو عربته المتحرّكة أو مهده الهزّاز. ولا تضعي المهد الهزّاز على سطح مرتفع، إذ قد يسقط منه بسهولة.

لا تتركي ولدًا صغيرًا مع طفل وحدهما، فقد يلتقط الأوّل الثّاني، ويسقطه أرضًا، أو قد يعطيه أشياء خطرة عليه ليلعب بها.

غرفة النّوم

يقضي ولدك الكثير من وقته في غرفة نومه. لذا، احرصي على أن يتمكّن من الاكتشاف أرجائها بأمان. فلا تضعي وسادة في مهده حتّى يتجاوز عامه الثّاني، ولا تستعملي ملاءة بلاستيكيّة لتغطية فراشه (غطاء صامد للماء)، ولا تربطي الدّمى إلى مهده بواسطة حبال، فقد تلتفّ حول عنقه. لا تضعي وسائد أو لُعبًا كبيرة في مهده، فقد يستعملها كدرجات يتسلّقها ويغادر مهده. لا تعلّقي الدّمى بحبال تمتدّ من جانب إلى آخر من المهد، متى غدا بإمكان ولدك الوقوف والانتصاب. يجب أن تكون لُعبه ودماه مصنوعة من مادّة غير سامّة، وغير قابلة للاشتعال، ويجب ألّا تحتوي زوايا حادّة، أو أجزاء صغيرة يمكنه ابتلاعها.

ثبّتي مزالج على النّوافذ، كي لا تنفتح النّافذة على مصراعيها، وإنّما قليلًا.

احرصي على أن يكون الأثاث متينًا، وذا قرن منحنية وغير حادّة

استعملي حصيرًا صامدًا للانزلاق على الأرض

احفظي اللُّعب والدّمى على رفّ منخفض، كي يتمكّن ولدك من الوصول إليها، فلا يحتاج إلى التّسلّق

غطّي جهاز التّدفئة الحارّ بالحائط

ضعي الفراش على أكثر المستويات انخفاضًا في المهد، حتّى قبل أن يتمكّن ولدك من الوقوف

استعملي أغطية سرير وملابس نوم مقاومة للّهب

الحمّام

لا تتركي ولدك وحده في المغطس، ولو للحظات قليلة، إلى أن يبلغ السّنتين والنّصف. استعملي بساطًا مانعًا للانزلاق في المغطس. اضبطي حرارة سخّان الماء على أقلّ من ٥٥° مئويّة (١٣٠° فهرنهايت). وعندما تملأين المغطس، صبّي الماء البارد قبل السّاخن، وتحقّقي من سخونة الماء قبل وضع ولدك في المغطس. ويمكن تلافي مخاطر الحمّام الكثيرة بما يلي:

- أبعدي كلّ الأدوية عن متناول اليد، وضعيها في خزانة ذات قفل صامد لعبث الأولاد.
- أبعدي شفرات الحلاقة ومستحضرات التّجميل عن متناول يده.
- غطّي السّكّانات وقضبان تعليق المناشف.
- إذا كنت تمتلكين سخّانًا كهربائيًّا، يجب أن يكون معلّقًا على الحائط، ويُشغّل بحبل.
- ضعي مستحضرات التّنظيف وفرشاة المرحاض في خزانة ذات قفل صامد لعبث الأولاد.
- إذا كان لديك حاجز زجاجيّ أمام رشّاش الماء (الدّوش)، فاستبدلي به ستارة أو زجاجًا لا ينكسر.

الكهرباء

إنّ الصّدمات الكهربائيّة الّتي قد يتعرّض لها ولدك خطيرة جدًّا. لذا، حاولي تخفيض احتمال إصابة ولدك بصدمة كهربائيّة.

- أطفئي المعدّات الكهربائيّة حين لا تستعملينها
- إيّاك أن تُبقي مقبسًا كهربائيًّا مكشوفًا
- غطّي المقابس الكهربائيّة حين لا تستعملينها بشريط لاصق أو أغطية عازلة
- إذا تبيّن لك أنّ أحد الأسلاك عارٍ، استبدلي الكابل على الفور
- لا تسمحي لولدك باللّعب بلُعب تتلقّى الكهرباء من الخطوط الرّئيسيّة

غرفة الجلوس

أبعدي النّار عن الأثاث، وضعي حاجزًا حول كلّ موضع للنّار (المدفأة مثلًا). لا تستعملي مدفأة كهربائيّة قضيبيّة. أبقي جهاز التّلفزيون بعيدًا عن متناول ولدك، كي لا يتوصّل إلى ظهره.

لا تتركي السّجائر، وعيدان الثّقاب، والكحول، وأدوات الخياطة، والقطع المعدنيّة الصّغيرة، منتشرة في الغرفة. أبعدي النّباتات المنزليّة عن متناول ولدك.

ضعي للنّوافذ والأبواب زجاجًا مقوّى، أو مصفّحًا، أو ذا شبكة سلكيّة، أو الصقي عليها غشاء، أو لصقات ملوّنة، كي يبتعد ولدك عن الزّجاج. ولا تستعملي طاولات ذات سطح زجاجيّ.

الرّدهة والدّرج

أبقي بوّابات عند أعلى السّلّم، وأدناه، قبل أن يتمكّن ولدك من الزّحف أو السّير. وأضيئي الرّدهات والدّرج، واجعلي قضبان الدّرابزين متقاربة لا تسمح لولدك بالعبور والسّقوط. لا تدعي اللّعب، أو الثّياب المتّسخة، تتكدّس على السّلالم. اجعلي مزلاج الباب الرّئيسيّ بعيدًا عن متناول ولدك، وثبّتي في المنزل كاشفًا للدّخان (للحرائق).

أصلحي البلاط غير الثّابت، أو السّجّاد الممزّق. وإذا كانت أرض منزلك من النّوع الّذي يُصقل ويلمّع، ثبّتي للسّجّاد مواد مانعة للانزلاق. ولا تسمحي لولدك بالسّير مرتديًا الجوارب دون الحذاء على أرض مصقولة وتنبّهي إلى عدم وجود شظايا على الأرض قبل أن يسير ولدك حافيًا.

الحديقة

تفقّدي ولدك كلّ دقيقة عندما يلعب في الحديقة، وإذا غفا في الحديقة، غطّيه بناموسيّة أو شبكة مضادّة للقطط، وهو في مهده. إيّاك أن تدعيه يلعب وحده قرب حوض سباحة، أو داخله، وأفرغي الماء من الحوض بعد استعماله. وإذا كان هناك ماء أو بئر في الحديقة فغطّيه، أو سيّجيه، وأبقي الممرّات نظيفة وسالكة: انزعي الأعشاب والطّحالب بانتظام، كي لا تعدو الممرّات زلقة، وسوّي التّربة، إذا كانت غير مستوية. ولا تسمحي لولدك باللّعب في منطقة كنت قد استعملت فيها مبيدًا للحشرات أو الأعشاب، أو مُخصّبًا زراعيًّا منذ فترة قصيرة.

ضعي معدّات الحديقة ومبيدات الحشرات والأعشاب الضّارّة، والمخصّبات الزّراعيّة في مكان مغلق

علّمي ولدك ألّا يتناول أيّة ثمار من الشّجر

تأكّدي من أنّ البوّابة مقفلة بإحكام

احرصي على عدم وجود نباتات سامّة في حديقتك، واجتثّي الفطر والطّحالب عند ظهورها

ضعي لعب ولدك على الرّمل أو على أرض مكسوّة بالأعشاب

احرصي على نظافة الرّمل في وعاء الرّمل الخاصّ بلعب ولدك، وعلّميه ألّا يرش الرّمل، وغطّي الوعاء حين ينتهي من اللّعب

السّيّارات

يجب أن يجلس ولدك في مقعد خاصّ بالأولاد، يناسب عمره ووزنه بحسب المواصفات الرّسميّة، حين يتنقّل بالسّيّارة، وأقفلي الأبواب، كي لا يتمكّن من فتحها. لا تسمحي له بالإطلال من النّافذة، أو بمدّ يده خارجها حين تقودين.

لا تتركي ولدك وحده في السّيّارة أكثر من دقائق قليلة، وحينها عليك ضغط الفرامل اليدويّة أو جلب المفاتيح معك، بعد إطفاء المحرّك.

حين تودّين إغلاق باب السّيّارة، والسّير بها نحو الخلف، (لإيقافها في المرآب مثلًا)، تأكّدي من موضع ولدك خارج السّيّارة، فقد يتسلّل خلفها ولا تتمكّنين من رؤيته في المرآة.

الإسعافات الأوّليّة

حين يصاب ولدك بأضرار متنوّعة، بادري إلى معالجة أشدّها خطرًا أوّلًا. وإذا فقد الوعي، تحقّقي من سلامة تنفّسه، وحاولي إنعاشه (انظري ص ٢٣٠ ـ ٢٣٢) قبل القيام بأيّة إسعافات أخرى. أمّا إذا كان يتنفّس، فعالجي أيّ أمر قد يحول دون تنفّسه بشكل طبيعيّ كالغصص والاختناق والغرق (انظري ص ٢٣٤ ـ ٢٣٥). ثمّ أوقفي أيّ نزيف غزير (انظري ص ٢٣٨). أمّا إذا كان ولدك مصابًا بشكل بليغ، أو تحت تأثير صدمة، فسيحتاج إلى عناية طبّيّة عاجلة، إنّما يتحتّم عليك إسعافه إسعافًا أوّليًّا قبل طلب النّجدة الطّبّيّة ويشرح لك هذا الفصل كيفيّة مواجهة الإصابات الّتي يتعرّض لها ولدك، ومتى يجب طلب النّجدة. وقد يحتاج ولدك إلى دخول المستشفى بسرعة، فيتحتّم عليك أخذه إليه بنفسك، إذ إنّ ذلك أسرع من طلب الإسعاف وانتظار وصوله أحيانًا. لكنّ هناك حالات معيّنة، مذكورة أدناه، يتحتّم فيها طلب الإسعاف.

تحذير

إذا وجدت أنّ عنق ولدك أو عموده الفقريّ قد تأذّى بسبب سقطة من مكان عالٍ مثلًا ـ لا تحاولي تحريكه، ما لم يكن ذلك ضروريًّا جدًّا، بل دعيه في الوضعيّة الّتي وجدته فيها، بينما تتحقّقين من كونه يتنفّس. وإذا اضطررت إلى إجراء تنفّس اصطناعيّ له، حاولي الاستعانة بشخص آخر لمساعدتك. إذا أمكن، واقلبي ولدك على ظهره، برفق، محافظة على عموده الفقريّ: حاولي الإمساك بكتفيه ورأسه ووركه (مفصل فخذه) بحيث ينقلب جسده كتلة واحدة.

نقل ولدك إلى المستشفى

تصلي بالمستشفى طالبة حضور الإسعاف إلى منزلك حين

- تظنّين أنّ ابنك مصاب في عموده الفقريّ
- تظنّين أنّه سيحتاج العلاج على الطّريق، أثناء الاتّجاه إلى المستشفى
- لا تتوافر لديك وسيلة نقل.

حين تنقل ولدك إلى المستشفى بنفسك، حاولي جعل شخص آخر يقود السّيّارة، بينما تجلسين مع ولدك في المقعد الخلفيّ، وتواصلين الإسعافات الأوّليّة.

وإذا كنت بحاجة إلى طلب الإسعاف، وكان ولدك فاقد الوعي، فلا تتركيه وحده أكثر من دقيقة، بل حاولي إبقاءه في مرمى بصرك أثناء طلب النّجدة إذا أمكن. أمّا إذا كان لا يتنفّس، فحاولي إنعاشه قبل الاتّصال بالإسعاف، ولا تتوقّفي عن ذلك حتّى يعاود التّنفّس، كما يُستحسن أن تطرحي طالبة النّجدة من أشخاص آخرين، بينما تسعفينه

مستلزمات الإسعاف الأوّليّ

احتفظي باحتياطيّ الإسعاف الأوّليّ في حاوية نظيفة وجافّة، واستبدلي كلّ ما تستعملينه من مستلزمات. واصطحبي معك عددًا من المسحات المطهّرة لتنظيف الجراح والكدمات.



تقنيات لإنقاذ الحياة

حاولي استيعاب هذه التعليمات، كي تتمكّني من التصرّف بسرعة في حال حدوث طارىء ما، إذ إنّ كلّ ثانية تكون ثمينة في وقت الشدّة. إذا بدا ولدك فاقد الوعي، اتّبعي هذه التعليمات قبل معالجة أيّ ضرر آخر. وإذا كان قد توقّف عن التنفّس، فمن الضروريّ إدخال الهواء إلى رئتيه لمنع تضرّر الدماغ؛ عليك ضخّ الهواء من فمك إلى رئتيه، لمنع وقوع ذلك، وبالتالي لإنعاش ولدك. أمّا إذا توقّف قلبه عن النبض، فبإمكانك أن تحثّيه على الضخّ بنفسك، للإبقاء على جريان الدم في عروقه. ولا تستسلمي مطلقًا، فهناك العديد من الأولاد الذين تطلّب إنعاشهم ساعات من التنفّس الاصطناعيّ.

الطوارىء

اطلبي النجدة الطارئة إذا فقد ولدك وعيه، ولو لثوانٍ قليلة.

التحقّق من فقدان الوعي

انقري على عَقِب قدم ولدك، أو طفلك، وناديه باسمه، وتبيّني ما إذا كان يستجيب لك أم لا. إنّما إيّاك أن تهزّيه، فقد يجعل ذلك إصابته أكثر سوءًا.

انقري على عقب قدمه

■ إذا لم يتجاوب ولدك معك، يكون فاقدًا وعيه، وعليك التحقّق فورًا ممّا إذا كان يتنفّس أم لا.

■ أمّا إذا تجاوب معك، فتفحّصيه بحثًا عن الإصابة، وقومي بمعالجة إصاباته على الفور (انظري ص ٢٣٤ _ ٢٤٥).

التحقّق من التنفّس

١ مدّدي ولدك على ظهره فوق سطح ثابت، وقفي أو اركعي قربه، ثمّ ضعي إحدى يديك على جبهته، واضغطي برفق لتميلي رأسه قليلًا نحو الخلف، ثمّ افتحي فمه.

اجذبي ذقنه برفق نحو الأسفل لفتح فمه

٢ قرّبي أذنك من فمه وأنفه وأنت تنظرين إلى قدميه، وأصغي محاولةً سماع صوت تنفّسه، وتحقّقي ممّا إذا كنت قادرة على تحسّس أنفاسه بأذنك، وراقبي صدره لتري ما إذا كانت حركته تدلّ على تنفّس ولدك أم لا.

■ إذا لم تظهر لك أيّة دلائل على تنفّسه، اقلبي ولدك على جانبه، أو مدّديه على بطنه فوق حضنك وأدخلي إصبعك في فمه لنزع أيّ شيء يسدّ مسلك الهواء، إنّما حاذري أن تدفعي بالأشياء نزولًا في حلقه، ثمّ تحقّقي مجدّدًا ممّا إذا كان قد عاود التنفّس أم لا.

■ إذا لم تظهر أيّة دلالة على تنفّسه، باشري التنفّس الاصطناعيّ على الفور (انظري الصفحة المقابلة).

■ إذا أخذ ولدك يتنفّس، مدّديه على جانبه في وضعيّة التعافي (انظري ص ٢٣٣)، واطلبي النجدة الطارئة فورًا.

إجراء التنفّس الاصطناعيّ للأطفال



١ مرّري إحدى يديك خلف عنق طفلك، مسندًا قاعدة الرأس لإبقائه مائلًا نحو الخلف، وأبقي يدك الأخرى فوق جبهته.

٢ خذي نفَسًا عميقًا، ثمّ ضعي شفتيك حول فم طفلك وأنفه بإحكام، محاولةً جهدك ألّا يتسرّب الهواء ما بين شفتيك وبشرة طفلك، ثمّ ازفري بهدوء وبطء.

٣ راقبي صدر طفلك للتأكّد ممّا إذا كان ينتفخ حين تزفرين.

■ إذا لم يرتفع صدره، فمن المرجّح أن يكون هناك شيء يسدّ الرُّغامى (القصبة الهوائيّة) لديه، فعالجيه ضدّ الغصص (انظري ص٢٣٤) ثمّ عودي إلى التنفّس الاصطناعيّ، إذا دعت الحاجة.

■ إذا ارتفع صدره، أبعدي فمك عن وجهه، ودعي صدره ينخفض، واحمليه على التنفّس مرّتين بهذه الطريقة، ثمّ تحقّقي من نبضه.

إجراء التنفّس الاصطناعيّ للأولاد



١ ارفعي ذقن ولدك لسحب فكّه نحو الأمام، ثمّ افتحي فمه، وأغلقي منخريه (فتحتي أنفه) بيدك.



٢ خذي نفَسًا عميقًا، وأطبقي شفتيك بالشدّة حول فم طفلك. أمّا إذا كان لا يزال صغيرًا، فضعي شفتيك حول فمه وأنفه معًا، كما هي الحال مع الأطفال (انظري أعلاه)، ثمّ ازفري برفق داخل فمه.

٣ راقبي صدر طفلك لتري ما إذا كان ينتفخ حين تزفرين

■ إذا لم يرتفع صدره، فقد يكون مجرى الرُّغامى قد سُدّ بشيء، فعالجيه كما يعالج من أصيب بالغصص، (انظري ص ٢٣٤) ثمّ استأنفي التنفّس الاصطناعيّ، إذا دعت الحاجة.

■ إذا ارتفع صدر طفلك، أبعدي فمك عن وجهه، ودعي صدره ينخفض، واحمليه على التنفّس مرّتين بهذه الطريقة، ثمّ تحقّقي من نبضه (انظري الصفحة التالية)

تقنيات إنقاذ الحياة تتمة

التحقق من نبضات القلب



في حالة الأطفال
ضعي إحدى أذنيك فوق صدر طفلك برفق، وأصغي بانتباه مدة خمس ثوانٍ، محاولة سماع نبضات قلبه.

في حالة ولد تجاوز الثانية من عمره
ضعي باطن إصبعين من أصابعك حول حنجرة ولدك، عند مقدمة عنقه، ثم مرّري الإصبعين بعدها نحو الأخدود (التجويف الخفيف) المجاور للحنجرة في عنقه، وتحسّسي الموضع لخمس ثوانٍ.

لدى طفلك نبضان قويان هنا

الحنجرة

في حالتي الأطفال والأولاد
■ إذا لم تحسّي منه نبضًا، أو لم تسمعي لقلبه نبضًا، فقد يكون قلبه توقّف عن الخفقان، وعليك مباشرة الضغط الخارجي على الصدر، فورًا (انظري أدناه).
■ إذا كان قلبه ينبض، واصلي الزفر في رئتيه بمعدّل نفس واحد كلّ ثلاث ثوانٍ، إلى أن يباشر التنفّس من تلقائه، أو إلى أن تصل النجدة الطارئة إليك. وعليك، ما إن يعاود التنفّس، قلبه على جانبه، وتمديده في وضعيّة التعافي (انظري الصفحة المقابلة).

الضغط الخارجي على الصدر

في حالة الأطفال



١ مرّري إحدى يديك تحت كتفي طفلك، وأمسكي بواسطتها أعلى ذراعه البعيدة عنك، وضعي يدك الأخرى على أسفل عظم الصدر (القص) (انظري الجهة المقابلة) ثمّ ارفعي يدك إلى منتصف المسافة ما بين أسفل العظم والرقبة.

٢ ضعي إصبعين من أصابعك تحت منتصف عظم صدره بقليل، واضغطي نزولاً ليلنخفض صدره نحو ١,٥ إلى ٢,٥ سم (½ إلى ١ بوصة) ثم ارفعي يدك.

في حالة الأولاد الذين تجاوزوا عامهم الثاني

أسفل عظم الصدر

١ حدّدي قاعدة عظم صدر طفلك (انظري الرسم أعلاه) ثمّ ضعي يدك في منتصف المسافة بين أسفل العظم والعنق.



٢ ضعي عقب يدك إلى الأسفل بقليل من نقطة الوسط المذكورة أعلاه، واضغطي صدر ولدك نزولاً نحو ٢,٥ إلى ٣,٥ سم (١ - ½١ بوصة) ثمّ ارفعي يدك.

في حالتي الأطفال والأولاد

٣ أنهي خمس ضغطات على صدره، بمعدّل ضغطتين في الثانية الواحدة، ثمّ ازفري نفسًا في رئتيه، وواصلي تكرار ذلك حتّى يستأنف قلبه الخفقان، أو حتى تبلغك النجدة، وتفقّدي ما إذا عاود تنفّسه، واستأنف قلبه الخفقان، كلّ دقيقتين أو ثلاث.

٤ حين يعاود قلبه الخفقان، كفّي عن الضغط على صدره، إنّما واصلي التنفّس الاصطناعي إلى أن يباشر التنفّس من تلقاء نفسه، أو حتى وصول النجدة إليك.

وضعية التعافي

مدّدي طفلك، أو ولدك، في هذه الوضعيّة حين يكون فاقد الوعي، إنّما يتنفّس تلقائيًا. لهذه الوضعيّة هي أكثر الوضعيّات أمانًا، إذ تمنع ولدك، أو طفلك، من ابتلاع لسانه والاختناق. كما تمنع دخول القيء في الرغامى (القصبة الهوائيّة)، واختناق ولدك فيما لو تقيّأ.

تحذير

لا تحرّكي ولدك أو تحوّليه إلى وضعيّة التعافي لدى احتمال وجود ضرر في العنق، أو العمود الفقري، حين يسقط من مكان مرتفع مثلاً، أو تصدمه سيارة.

١ حوّلي وجه ولدك نحوك، محافظة على ارتفاع ذقنه، ثمّ ضعي يده الأقرب إليك على جانبه، واحشريها تحت ردفه، بحيث تكون راحتها متّجهة إلى الأعلى. ثمّ اثني يده الأخرى فوق صدره. بعد ذلك، ارفعي ساقه البعيدة منك، وضعيها فوق الأخرى.

٢ ضعي بطّانيّة أو معطفًا بينك وبين ولدك، إذا أمكن. ثمّ مرّري إحدى يديك تحت وجهه لحمايته، واجلبي ورك ولدك (مفصل فخذه) نحوك بيدك الأخرى، وهكذا تقلبيه على وجهه فوق المعطف أو البطّانيّة.

يجب إدارة رأسه إلى أحد جانبيه، بحيث يكون الرأس مائلاً نحو الخلف، والذقن بارزًا نحو الأمام.

٣ احرصي على عدم انسداد فم ولدك وأنفه، ثمّ اسحبي يده التي غدت قريبة منك، وضعيها في وضعيّة زاوية قائمة، وافعلي الأمر عينه مع ساق الجانب نفسه، كي تتلقّى السّاق والذّراع وزن ولدك. بعد ذلك، اسحبي ذراعه الأخرى برفق من خلف وركه، ودعيها تتمدّد بجانبه.

٤ غطّي ولدك بمعطف، أو بطّانيّة، ثمّ سارعي بطلب النجدة، وابقي بجانبه إلى أن تحضر النجدة. تفقّدي تنفّسه وضربات قلبه كلّ ثلاث دقائق (انظري الصّفحة المقابلة) إذا سبق أن توقّف قلبه.

الغصص

يصاب ولدك بالغصص عندما يعلق غرض صغير أو قطعة من الطعام في الزغامي عنده، ممّا يسبّب له نوبة من السّعال. عليك نزع هذا الغرض من الزغامي فورًا، كي يتمكّن ولدك من التنفّس بشكل طبيعيّ. يشيع الغصص بين الأولاد بسبب ميلهم إلى وضع كلّ ما تقع عليه أيديهم في أفواههم. عليك ألّا تقدّمي لطفلك أطعمة جافّة، كثيرة الفتات، قد يواجه صعوبة في ابتلاعها.

الطوارئ

اطلبي النّجدة الطّارئة، فورًا، إذا:
- ▲ توقّف ولدك عن التّنفّس
- ▲ لم تتمكّني من نزع الغرض الّذي يقفل الزّغامي
- ▲ استمرّ الغصص عند ولدك، حتّى بعد إزالة الانسداد.

نجدة الأطفال

١ امسك طفلك ووجهه نحو الأسفل بحيث يكون رأسه في مستوى أكثر انخفاضًا من جسده، مُدّه على ساعدك، أو ارفعه من كاحليه لهذه الغاية، ثمّ اصفعه على ظهره ما بين لوحي كتفيه أربع مرّات.

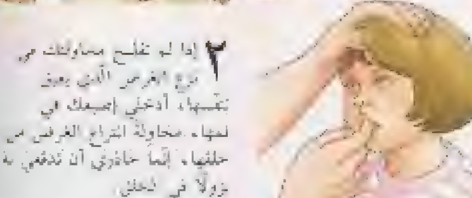


٢ إذا لم يبارحه الغصص، مدّه على جانبه والوِ رأسه نحو الخلف قليلًا، ثمّ أسند ظهره بإحدى يديك، وضع إصبعين من أصابع يدك الأخرى على بطنه في منتصف المسافة ما بين سرّته وأسفل ضلوعه (حيث تتخذ الضلوع شكل الرقم ٨، انظر الرسم أعلاه). بعدها، اضغط إلى داخل بطنه، وصعودًا بحركة طاردة سريعة

٣ إذا لم يباشر طفلك التّنفّس بشكل طبيعيّ بعد إزالة الانسداد، أخضعه للتّنفّس الاصطناعيّ على الفور (انظر ص ٢٣١ ـ ٢٣٢)

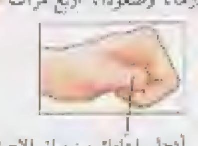
نجدة الأولاد

١ اجلسي أو اجثي على ركبة واحدة، ومدّدي ابنتك على بطنها فوق ركبتك بحيث يتدلّى رأسها نزولًا، وأسندي صدرها بإحدى يديك، ثمّ اصفعيها ما بين لوحي كتفيها عدّة مرّات.



٢ إذا لم تفلح محاولتك في نزع الغرض الّذي يعوق تنفّسها، أدخلي إصبعك في فمها، محاولة انتزاع الغرض من حلقها، إنّما حاذري أن تدفعي به نزولًا في الحلق

٣ إذا لما يفارق الغصص ابنتك بعد كلّ هذا، أجلسيها في حضنك بحيث تنظر إلى أمامك، وأسندي ظهرها بإحدى يديك واقبضي يدك الأخرى لتضغطي بها على منتصف المسافة بين سرّة ابنتك وأسفل ضلوعها (انظري الرّسم المقابل)، وعليك الضّغط بشدّة إلى داخل صدرها، وصعودًا، أربع مرّات



أدخلي إبهامك بين سائر الأصابع، وكأنك ستلكمين أحدهم بيدك

٤ إذا لم تعاود ابنتك التّنفّس بشكل طبيعيّ بعد زوال الغصص، أجري لها التّنفّس الاصطناعيّ (انظري ص ٢٣١ ـ ٢٣٢)

الاختناق

إنّ وضع أيّ غرض على وجه ابنتك قد يمنعها من التّنفّس.

الطوارئ

اطلبي النّجدة الطّارئة، فورًا، إذا:
- ▲ فقدت ابنتك وعيها
- ▲ توقّفت عن التّنفّس، ولو لثوانٍ قليلة
- ▲ بدت عليها أعراض تحملك على القلق

ما العمل؟



١ ارفعي ابنتك أو أزيلي أيّ شيء يغطّي وجهها

٢ تحقّقي ممّا إذا كانت ابنتك محتفظة بوعيها وتتنفّس (انظري ص ٢٣٠).

■ إذا لم تكن ابنتك تتنفّس، باشري التّنفّس الاصطناعيّ فورًا (انظري ص ٢٣١ ـ ٢٣٢) واطلبي من أحدهم استدعاء النّجدة الطّارئة.

■ إذا كانت ابنتك تتنفّس، إنّما فاقدة وعيها، مدّديها في وضعيّة التعافي (انظري ص ٢٣٣) ثمّ سارعي إلى طلب النّجدة.

■ إذا كانت في كامل وعيها، هدّئيها وطمئنيها

الغرق

يمكن أن يغرق الأولاد والأطفال بسهولة في المياه الضّحلة، فحين يُغمر وجه الولد الصّغير بالماء، فإنّ ردّة فعله الفوريّة تكون أخذ نفس عميق تهيّؤًا للصّراخ عوضًا عن أن يرفع وجهه من الماء.

الطوارئ

اطلبي النّجدة الطّارئة فورًا حين يُنتشل ولدك من الغرق، وإن لم يفقد وعيه.

ما العمل؟

تحقّقي من كون ولدك واعيًا ويتنفّس (انظري ص ٢٣٠). فإذا كان يسعل أو يتقيّأ أو كان مصابًا بالغصص، فمعنى هذا أنّه يتنفّس. أمّا إذا وُجد احتمال تضرّر عنقه وعموده الفقريّ، فارفعيه برفق محاذرة أن تلوي عموده الفقريّ.

■ إذا كان ولدك لا يتنفّس، فلا تضيّعي الوقت محاولةً إفراغ الماء من رئتيه، بل سارعي إلى إزالة الوحل والأعشاب العالقة من فمه، وباشري التّنفّس الاصطناعيّ على الفور (انظري ص ٢٣١ ـ ٢٣٢) ـ باشري بالأمر أثناء رفعه من الماء إذا أمكن ـ واطلبي النّجدة الطّارئة عليك مواصلة التّنفّس الاصطناعيّ إلى أن تصل النّجدة، أو إلى أن يعاود ولدك التّنفّس. وحين يستأنف التّنفّس، مدّديه في وضعيّة التعافي (انظري ص ٢٣٣)

نظّفي فمه من الترسّبات بأصبعك



■ إذا كان يتنفّس، إنّما فاقدًا وعيه، مدّديه في وضعيّة التعافي (انظري ص ٢٣٣) كي يخرج الماء من فمه ورئتيه، واطلبي النّجدة الطّارئة فورًا. عليك تغطيته بمعطف أو بطّانة لإبقائه دافئًا، وحاولي نقله إلى غرفة دافئة بأسرع ما يمكن، إذ قد يبرد بشكل خطير حين يُغمر بالماء البارد لفترة قصيرة

■ إذا كان ولدك في كامل وعيه، هدّئي من روعه، وطمئنيه، واحرصي على إبقائه دافئًا

الصدمة

الصدمة حالة انهيار تهدّد الحياة، ينخفض خلالها ضغط الدّم بشكل خطير. وقد تأتي الصدمة كردّة فعل على إصابة بالغة، وبخاصّة تلك التي يعاني خلالها ولدك من حروق شديدة، أو نزيف خطير.

الأعراض

- شحوب وبرودة وتعرّق في الجلد
- لون أزرق داخل الشفتين والأظافر
- تنفّس سريع وغير عميق
- تململ وعدم راحة
- شعور بالنعاس وسكون غير طبيعيّ
- فقدان الوعي.

الطوارئ

اطلبي النجدة الطارئة، فورًا، إذا أصابت ولدك صدمة.

ما العمل؟

١ مدّدي ابنك على ظهره، فوق معطف أو بطّانية إذا أمكن، وحوّلي وجهه إلى أحد جانبيه، ثمّ ارفعي قدميه نحو ٢٠ سم (٨ بوصات) وضعهما على شيء ما، ككدسة من الملابس أو كيس، لتبقى مرتفعتين. لا ترفعي ساقيه إذا كانت إحداهما مكسورة، أو تلقّت لسعة سامّة.

٢ غطّيه بمعطف أو بطّانية، أو احتضنيه لتدفئته، إنّما إيّاك أن تحاولي تدفئته باستعمال زجاجة من الماء الساخن أو بطّانية كهربائية، فهذه الأدوات تسحب الدّم من الأعضاء الحيوية للجسم إلى الجلد.

٣ إذا اشتكى بأنّه عطشى، مثلي شفتيه بخرقة مبلّلة. إنّما إيّاك أن تقدّمي له طعامًا أو شرابًا إلّا في حالة واحدة: قدّمي له رشفات من الماء إذا أصيب بحروق شديدة.

٤ إذا فقد وعيه، تحقّقي من سلامة تنفّسه (انظري ص ٢٣١ - ٢٣٢).

- إذا كان لا يتنفّس، باشري التنفّس الاصطناعي (انظري ص ٢٣١ - ٢٣٢).
- إذا كان يتنفّس، مدّديه في وضعية التعافي (انظري ص ٢٣٣).

التسمّم

يتسم الأولاد والأطفال بحبّ الاستطلاع، لكنّهم يفتقرون إلى حسّ التمييز السليم. لذا، من الضروري إبعاد المواد السامّة عن متناولهم، وخزنها في مكان مقفل، إذ يُعَدّ التسمّم واحدًا من أكثر الأسباب المستدعية للطوارئ، عند الأولاد الصغار.

الأعراض

تعتمد الأعراض التي ستظهر على ولدك على نوع السمّ الذي تناوله، فقد تلاحظين عليه واحدًا من الدلائل التالية:

- ألم المعدة
- التقيّؤ
- أعراض الصدمة (انظري أعلاه)
- تشنّجات
- الشعور بالنعاس وسكون الحركة
- فقدان الوعي
- آثار حروق، أو تبدّلًا في لون البشرة حول الفم، لدى ابتلاع ولدك سمًّا.
- وجود سمّ أو عبوة فارغة بقربه.

ما العمل؟

١ إذا كان ولدك فاقدًا وعيه، تحقّقي من تنفّسه (انظري ص ٢٣٠).



- إذا لم يكن يتنفّس، باشري التنفّس الاصطناعي على الفور (انظري ص ٢٣١ - ٢٣٢)، إنّما امسحي فمه قبل أن تقومي بذلك، أو ازفري في فمه بعد وضع قماشة عليه، لتتجنّبي دخول السمّ إلى فمك.
- إذا كان يتنفّس، مدّديه في وضعية التعافي.

الطوارئ

اطلبي النجدة الطارئة فورًا، إذا ظننت أنّ ولدك قد ابتلع سمًّا ما.

٢ إذا رأيت أيّة آثار حروق حول فمه، أو إذا كان لديك سبب للاعتقاد بأنّ ولدك قد ابتلع مستحضرًا كيميائيًا، فاغسلي بشرته وشفتيه بالماء. وإذا كان محتفظًا بوعيه، فقدّمي له بعض الحليب أو الماء ليشرب.

٣ حاولي معرفة المادّة التي تناولها ومقدارها والفترة الزمنية التي مضت على ذلك. وأعلمي الطبيب أو طاقم الإسعاف بذلك، وقدّمي لهم عيّنة من السمّ، أو العبوة كلّها إذا أمكن.

٤ إذا تقيّأ ولدك، احتفظي بعيّنة من القيء، وقدّميها إلى الطبيب أو طاقم الإسعاف، إنّما لا تحاولي دفع ولدك على التقيّؤ.

الحروق وحروق الماء الساخن

إنّ الحروق الصغيرة السطحية، التي تسبّب احمرار منطقة من البشرة وتمتدّ بطول ٢ إلى ٣ سم (بوصة واحدة)، تُعَدّ حروقًا بسيطة، يمكن معالجتها في المنزل، أمّا التي تمتدّ على مساحة أكبر من ذلك، فتعدّ حروقًا كبيرة وخطيرة بالنسبة إلى ولدك، إذ يفقد السوائل في المنطقة المصابة، فتسهل إصابتها بالعدوى.

الطوارئ

انقلي ولدك إلى المستشفى، بأسرع ما يمكن، بعد إسعافه أوّلًا، إذا:

- كان الحرق يغطّي منطقة أطول من ٢ إلى ٣ سم
- كانت الكهرباء سبب حرق ولدك (انظري الصفحة ٢٤٣).

الحروق البسيطة

ما العمل؟

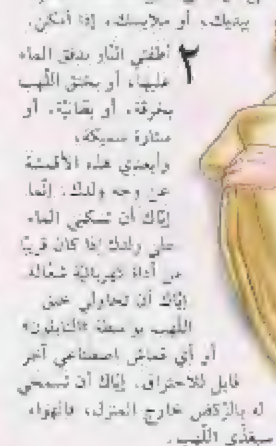
١ برّدي منطقة الحرق فورًا بوضعها تحت الماء الجاري البارد، إلى أن يتلاشى الألم، وهذا يمنع تكوّن الفقاعات.

٢ إذا تشكّلت فقاعة في موضع الحرق، فضعي حشية نظيفة مصنوعة من مادّة غير زغبية (غير وبرية) فوقها، وثبّتيها في مكان الحرق بوضع لصوق أو شريط جراحي لاصق عليها.
إيّاك أن تفقأي الفقاعة، فهي تحمي المنطقة الواقعة تحتها، بانتظار نموّ بشرة جديدة مكانها
وإيّاك أن تضعي أيّ مرهم، أو غسول على الحرق.

احتراق الملابس

ما العمل؟

١ مدّدي ولدك على الأرض بحيث تكون المنطقة المحترقة نحو الأعلى، وتفادي لمس المنطقة المحترقة بيديك، أو ملابسك، إذا أمكن.

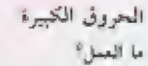


٢ أطفئي النار بدفق الماء عليها، أو بخنق اللهب بخرقة، أو بطّانية، أو ستارة سميكة، وابعدي هذه الأقمشة عن وجه ولدك. إنّما إيّاك أن تسكبي الماء على ولدك إذا كان قرب من أداة كهربائية شغّالة. إيّاك أن تحاولي خنق اللهب بواسطة «النايلون» أو أيّ قماش اصطناعي آخر قابل للاحتراق. إيّاك أن تسمحي له بالركض خارج المنزل، فالهواء سيغذّي اللهب.

٣ حين تخمد النيران، عالجي ولدك من الحروق الكبيرة (انظري الجهة المقابلة).

الحروق الكبيرة

ما العمل؟





١ انزعي ملابس ولدك إذا تبلّلت بالماء الحارّ، أو بالمواد الكيميائية الأكّالة، محاذرة أن تمسّ الملابس بشرة ولدك، وعليك بتمزيق الملابس لنزعها عوض خلعها كي لا تمرّ فوق وجهه
إيّاك أن تنزعي الملابس التي احترقت وجفّت، أو التصقت ببشرة ولدك في موضع الحرق.

٢ برّدي موضع الحرق، فورًا، بتغطيسه في الماء البارد: عليك لهذه الغاية وضع ولدك في مغطس بارد، أو تغطية الحرق بمنشفة (فوطة) مشبّعة بالماء البارد.
لا تفركي بشرته مطلقًا.

- إذا كانت المواد الكيميائية هي سبب حروق ولدك، فحاولي غسلها بالماء، وإزالتها عن بشرته، إنّما حاذري أن يسيل الماء الملوّث بهذه المواد على مواضع سليمة من البشرة.

٣ غطّي منطقة الحرق بضمادة نظيفة مصنوعة من مادّة غير زغبية، وإذا لم تتوافر لك ضمادة معقّمة، اكوي منديلًا قماشيًا أو كيس وسادة، ولفّي به الحرق برفق.

٤ تفحّصي ولدك باحثة عن أعراض الصدمة، فإذا وجدت بعضها عالجيه من صدمته (انظري الصفحة المقابلة). وإذا اشتكى ولدك من العطش فقدّمي له الماء ليرتشفه.

النزف الشديد

إذا كان الدم يتدفق بغزارة من الجرح، أو إذا استمرّ النزف أكثر من خمس دقائق، حاولي منع جريان الدم لتسنّى للأخير أن يخثر (يتجلّط).



ما العمل؟



١ ارفعي الموضع المصاب عن مستوى قلب ولدك، لتقلّلي من كمّية الدم الواصلة إلى الجرح. تفحّصي الجرح باحثة عن أيّ شيء منغرز في اللحم، فإذا وجدت شيئًا من هذا القبيل، عالجي الموضوع كما نبيّن لك أدناه.



٢ ضعي قوطة مصنوعة من مادة غير زغبيّة على الجرح. ويمكنك استعمال منديل أو منشفة. ثمّ اضغطي بشدّة على المكان مدّة عشر دقائق تقريبًا. أما إذا لم تتوفر لك قماشة نظيفة، فاضغطي على الجرح بأصابعك محاولةً ضمّ جانبي الجرح إلى بعضهما.

٣ ضعي ضمادة أو حشية ثانية فوق الأولى، واربطيها بإحكام فوق الجرح كي تواصلي الضغط عليه. وإذا تشبّعت الضمادة الثانية بالدم، فلا تنزعيها، إنّما ضعي فوقها واحدة ثالثة، وحافظي على وضعية الضغط على الجرح طوال الوقت.

٤ تفحّصي ولدك باحثةً عن أعراض الصدمة، وعالجيه منها، إذا دعت الحاجة (انظري ص ٢٣٩).

> **الطوارئ**
>
> انقلي ولدك إلى المستشفى مباشرة بعد أن تقدّمي له الإسعاف الأوّلي، إذا كان ينزف بغزارة.

انغراس الأشياء في الجرح

إنّ الأجزاء الصغيرة من الأوساخ في الجرح تُغسل بواسطة الدم النازف، أما القطع الأكبر حجمًا فيمكن مسحها عن الجرح بسهولة. أمّا إذا انغرس شيء ما في جرح ولدك، فعليك معالجته كالتالي.

ما العمل؟

١ إذا تدفّق الدم بغزارة من الجرح، ارفعي موضع الجرح عن مستوى قلب ولدك، واضغطي على المنطقة المحيطة بالجسم المنغرس - إنّما لا تضغطي على الجسم نفسه - وإذا بدا لك أنّ الضغط يزيد النزف غزارة، فتوقّفي عن الضغط. إيّاك أن تحاولي انتزاع الجسم المنغرس، أو تنظّف الجرح.



٢ توقّفي عن الضغط قليلًا، ولفّي قماشة صغيرة، كمنديل نظيف مثلًا، على ذاتها على شكل الثعبان (الشُّبح)، ثم اطويها لتصنعي منها حلقة

٣ ضعي حلقة النسيج حتى تكتنف، حول الجرح، وغطّها بضمادة شفّافة، ثم سنّديها بإحكام، إنما لا تشدّي الضمادة حول الجسم المنغرس

غطّي الجسم المنغرس بحلقة النسيج بغطاء من الضماد الشفّاف

> **الطوارئ**
>
> انقلي ولدك إلى المستشفى بعد تقديم الإسعاف الأوّلي له مباشرة إذا كان هناك جسم منغرس في الجرح.

الجروح والكدمات (السّحجات)

الجروح والكدمات (السّحجات) أمور معتادة في سنّ الصغر، ويُعالج معظمها في المنزل. تابعي برنامج تلقيح ولدك ضدّ الكزاز (التيتانوس) حتّى النهاية (انظري ص ١٩٦) إذ قد يصاب بالكزاز من جرّاء دخول الأوساخ إلى جرحه. عالجي عضّ الحيوانات كما تعالجين الجروح، إنّما إذا أصيب ولدك بلسعة سامّة، فانظري ص ٢٤٤.

> **الطوارئ**
>
> انقلي ولدك إلى المستشفى، بعد تقديم الإسعاف الأوّلي له، إذا:
> - ▲ كان الجرح عميقًا، أو واسع النطاق
> - ▲ كانت حافّتا الجرح محزّزتين أو متباعدتين
> - ▲ جرح وجهه جرحًا بليغًا
> - ▲ كان الجرح (أو الكدمة) متّسخًا جدًا
> - ▲ أصيب ولدك بجرح وخزيّ (وهو جرح عميق ذو فتحة صغيرة على سطح الجلد) من جرّاء انغراس شيء متّسخ في لحمه، كمسمار صدئ، أو ناب حيوان.
>
> استشيري طبيبك بأسرع ما يمكنك، إذا أصبحت المنطقة المحيطة بجرح ولدك ملساء وحمراء، فقد تكون ملتهبة

ما العمل؟

١ اغسلي يديك أوّل الأمر، إن أمكن، ثم نظّفي الجرح بدفق الماء الجاري عليه، أو بمسحه بمطهّر أو بقطعة من القطن مشبعة بالماء الدافئ. واستعملي قطعة جديدة من القطن عند كلّ مسحة. لا تنزعي أي شيء منغرس في الجرح (انظري الصفحة المقابلة).

■ **إذا عضّ حيوان ولدك**، بادري إلى غسل الجرح بالماء والصابون.

٢ إذا استمرّ الجرح بالنزف بعد خمس دقائق على وقوعه، ضعي عليه قوطة نظيفة أو منديلًا نظيفًا واضغطي على الجرح بإحكام لبضع دقائق.

٣ ضعي لصوقًا (بلاستر) أو ضمادة على الجرح لحمايته وإبقائه نظيفًا، إنّما لا تضعي مرهمًا مطهّرًا عليه

٤ واصلي تغطية الجرح بلصوق أو ضمادة حتّى يلتئم كليًّا. فهذا يساعد على التئام الجرح بسرعة أكبر، إذ يُبقي المنطقة رطبة. وعليك استبدال اللّصوق أو الضمادة يوميًّا - بإمكانك تشبيع اللّصوق بالماء ليسهل عليك نزعه.

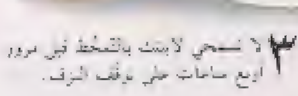
الرُّعاف (نزف الأنف)

يأتي نزف الأنف نتيجة لتلقّي ضربة على الأنف، أو إثر دخول شيء، أو نتيجة للإفراط في نفر الهواء منه. وفي بعض الأحيان لا يكون هناك سبب جليّ لنزف الأنف. ويكون بعض الأولاد عرضة لنزف الأنف أكثر من غيرهم، وربّما يكون ذلك نتيجة لهشاشة غير طبيعية في الأوعية الدمويّة في أنوفهم.

> **استشيري الطبيب**
>
> اتصلي بطبيبك فورًا، إذا تواصل النزف من أنف ولدك، بنفس الغزارة، بعد ابتدائه بنصف ساعة. واستشيري طبيبك إذا كان ولدك يصاب بنزف أنف حادّ تكرارًا

ما العمل؟

١ ساعدي ابنك لتنحني فوق وعاء أمامها، وأغلقي منخريها بضغط لحمتيه، بواسطة إصبعيك مدّة عشر دقائق، وحاولي أن تمنعيها من استنشاق الدم أو ابتلاعه، واحملها على بصقه عوض ابتلاعه



أغلقي منخري ابنك

٢ إذا تواصل النزف من أنفه، ضعي خرقة منقوعة بالماء البارد، أو بعض مكعّبات الثلج الملفوفة بخرقة، على أنفها لدقيقتين من الزمن، ثم أغلقي منخريها مجدّدًا.

٣ لا تسمحي لابنك بالتمخّط قبل مرور أربع ساعات على توقّف النزف.

إصابات الرّأس والوجه

إنّ تلقّي الخبطات على الرّأس من الأمور المعتادة عند الأولاد، وقد تسبب ظهور كدمات بارزة، لكنّها غير خطيرة. أما الإصابة بجرح في الجبهة أو فروة الرّأس، فتؤدي إلى نزف غزير عند الأولاد، وإن كان الجرح صغيرًا. إذا تلقّت بنتك ضربة قوية على رأسها، فقد تعاني من ارتجاج في دماغها ناشىء عن اهتزاز الدّماغ داخل الجمجمة، أو عن حدوث نزف داخل الجمجمة ؛ وقد أدرجنا فيما يلي دلائل تشير إلى إصابات مثل هذه ـ على الرّغم من أنّ هذه الدّلائل لا تظهر إلّا بعد مرور بضع ساعات على الإصابة :

الطوارىء

اطلبي النّجدة الطّارئة فورًا، إذا كانت ابنتك قد أفقدت رأسها، وكان سلوكها غير عاديّ، أو ظهر عليها أيّ من الأعراض التّالية خلال ٢٤ ساعة تلي الصّدمة.

- ▲ فقدان الوعي، ولو لبرهة قصيرة
- ▲ تقيّؤ
- ▲ صدور صوت أو شخير خلال تنفّسها
- ▲ مواجهة صعوبة في الاستيقاظ، أو إصابتها بنعاس غير عاديّ
- ▲ ظهور تصريف صافٍ، أو متصبغ بالدّم من أذنها أو أنفها
- ▲ بكاء غير معتاد
- ▲ صداع حادّ
- ▲ نفور من الأضواء السّاطعة

ما العمل؟



١ إذا ظهرت كدمة على رأس ابنك، فضعي خرقة مشبعة بالماء البارد، أو مجموعة من مكعّبات الثّلج الملفوفة بخرقة رطبة، على الكدمة لمنع انتفاخها، وتفحّصي البشرة حيث تضعين الخرقة، كلّ دقيقة، فإذا تشكّلت عليها بقعة حمراء ذات مركز أبيض شمعيّ، ارفعي الخرقة عن رأسها.

٢ إذا شُجّ رأس ابنك وأخذ ينزف، فضعي قطعة نسيج نظيفة على الجرح، واضغطي عليه كما تفعلين في حالة النّزف في أماكن أخرى من الجسم (انظري ص ٢٣٨).

٣ راقبي ابنك خلال الـ ٢٤ ساعة التّالية، مترقّبة ظهور أيّ من دلائل الطّوارىء المذكورة إلى الجهة المقابلة. وإذا كانت قد صدمت رأسها، حاولي إيقاظها من نومها كلّ ثلاث ساعات، فإذا لم تستيقظ، سارعي إلى طلب النّجدة الطّارئة فورًا.



٤ إذا انساب تصريف من سائل صافٍ أو مبقّع بالدّم من أنف ابنك أو أذنها، ضعيها في وضعيّة التّعافي. وضعي حشيّة من القماش النّظيف تحت أنفها أو أذنها. وإذا كان السّائل ينساب من أذنها، مدّديها على الجانب المصاب، كي يسيل السّائل خارجًا. وإيّاك أن تحاولي منع خروجه

تكسّر الأسنان

إذا تكسّرت إحدى أسنان ابنك، أو غدت متخلخلة، غطّي الشّقّ بالحليب (اللّبن)، واصطحبي ابنك إلى طبيب الأسنان.

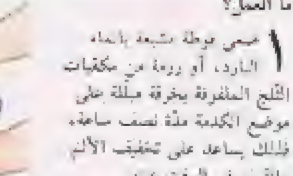
الكدمات والتّورّم

تظهر الكدمات نتيجةً لحدوث نزف داخل الأنسجة الواقعة تحت سطح الجلد، بسبب إصابة المنطقة بضربة أو لطمة، أو نتيجة للسّقوط من مكان مرتفع، فتنتفخ المنطقة ويتغيّر لونها. تختفي الكدمات عادة تدريجيًا، وتزول نهائيًا في غضون أسبوع.

هرس أصابع اليدين والقدمين

إذا هرس ولدك أصابعه بإغلاق باب أو شبّاك عليها، أو إذا أسقط جسمًا ثقيلًا على قدمه، فضعي الموضع المصاب تحت الماء البارد والجاري بضع دقائق. وإذا استمرّ الألم أو تورّم مكان الإصابة، فانقلي ولدك إلى المستشفى.

ما العمل؟



١ ضعي فوطة مشبعة بالماء البارد، أو رزمة من مكعّبات الثّلج الملفوفة بخرقة مبلّلة على موضع الكدمة مدّة نصف ساعة، فذلك يساعد على تخفيف الألم والتّورّم في الوقت عينه.

٢ إذا كان ولدك يتألّم بشدّة، أو كان يشعر بالألم حين يحرّك طرفًا من أطرافه مصابًا بكدمة، فابحثي عن أي دليل يشير إلى خلع أحد مفاصله أو انكسار أحد عظامه (انظري الصّفحة المقابلة) وبخاصّة إذا كان التّورّم شديدًا في موضع الإصابة.

لَيّ (فكش) المفاصل

حين تصاب المفاصل بالليّ تتأذّى الأربطة الخاصّة بها (الأربطة هي ألياف متينة تسند المفاصل) ويُحدث اللّيّ أعراضًا شبيهة جدًّا بأعراض كسر العظم. فإذا لم تكوني واثقة من طبيعة الإصابة، ألَيّ هي أم كسر، فعالجيها وكأنّها كسر (انظري أدناه).

الأعراض

- ▲ شعور بألم في المنطقة المصابة
- ▲ تورّم في المنطقة عينها يعقبه ظهور كدمة
- ▲ صعوبة في تحريك المفصل.

الطوارىء

انقلي ولدك إلى المستشفى، حالما تنهي تقديم الإسعاف الأوّليّ له.

ما العمل؟

١ اخلعي حذاء ولدك وجوربه برفق، وأيّ شيء آخر قد يعيق التّورّم حول موضع الإصابة.

٢ ضعي المفصل المصاب في الوضعية الّتي توفّر أكبر قدر من الرّاحة لولدك، ثمّ ضعي خرقة مشبعة بالماء البارد أو حزمة من الثّلج الملفوف بخرقة رطبة على المفصل، لتخفيف التّورّم والألم.

وسّدي المفصل المصاب فوق قطعة ناعمة



٣ لفّي المفصل بطبقة سميكة من القطن، ثمّ ضمّديه بإحكام، إنّما لا تضيّقي الخناق كثيرًا بحيث تزرقّ أو تشحب المنطقة الواقعة تحت أظافر قدمه (أو يده إذا كان رسغه أو مرفقه هو المصاب).

الكسور وخَلع المفاصل

لا تُعَدّ العظام المكسورة من الأمور الشّائعة بين الأطفال والأولاد الصّغار، إذ تكون عظامهم طريّة، لم تتصلّب بعد. لذا، فهي طيّعة وتنثني عوض أن تتكسّر. إلّا أنّ بعض الكسور الجزئيّة تحدث أحيانًا وتلتئم بسهولة (وتسمّى غالبًا كسر الغصن النّضير). وينخلع أحد المفاصل حين ينزلق أحد العظام الملتقية عنده من موضعه. أمّا إذا ظننت أنّ عنق ولدك أو عموده قد كُسِر، فلا تحرّكي ولدك من موضعه إلّا إذا توقّف عن التّنفّس (انظري ص ٢٢٩ ـ ٢٣٠).

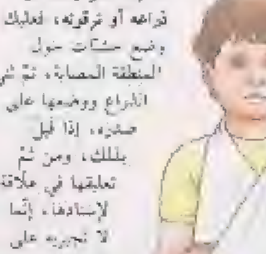
الأعراض

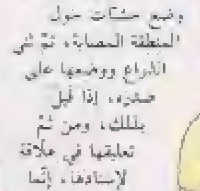
- ▲ شعور بألم شديد في المنطقة المصابة
- ▲ تورّم يعقبه ظهور كدمة في المنطقة عينها
- ▲ صعوبة في تحريك الطّرف المصاب
- ▲ سوء مظهر المنطقة المصابة ـ فقد يبدو الطّرف المصاب ملتويًا، أو أقصر من العضو السّليم

ما العمل؟

١ اخلعي حذاء ولدك وجوربه برفق وأيّ شيء آخر قد يعيق ظهور التّورّم حول المنطقة المصابة. ولا تحرّكي ولدك، إلّا إذا كان في ذلك ضرورة قصوى

٢ ضعي الطّرف المصاب في الوضعيّة الّتي يرتاح إليها ولدك





أمّا إذا كسر رسغه أو ذراعه أو ترقوته، فعليك وضع حشيّات حول المنطقة المصابة، ثمّ ثني الذراع ووضعها على صدره، إذا قبل بذلك، ومن ثمّ تعليقها في علّاقة لإسنادها، إنّما لا تجبريه على ذلك إذا رفض.

اعقدي الرباط على الجانب غير المُصاب

أمّا إذا كُسرت ساقه أو كاحله، فعليك تمديده على الأرض، ووضع حشيّات حول المنطقة المصابة وبين ركبتيه وكاحليه. بعدها ضمّي السّاق المصابة إلى السّليمة، واربطيهما معًا فوق موضع الإصابة وتحتها.

٣ تفحّصي ولدك بحثًا عن أعراض الصّدمة، فإذا وجدتِ بعضها قومي بعلاجها (انظري ص ٢٣٦). إذا اعتقدت أنّ ساق ولدك مكسورة فلا تحرّكيها.

الطوارىء

اطلبي النّجدة الطّارئة ما إن تنتهي من تقديم الإسعاف الأوّليّ لولدك.

دخول جسم غريب في العين

يمكن أن تدخل الرموش أو ذرات الغبار في العين بسهولة. أمّا إذا بدت عين ابنتك مهتاجة ولم يظهر لك وجود أيّ جسم غريب فيها، فقد تكون ابنتك مصابة بالتهاب (تلوّث بالجراثيم) في عينها (انظري ص ٢٠٢).



الأعراض

- ▲ شعور بالألم في العين
- ▲ احمرار العين، وسيلان الدمع منها بغزارة
- ▲ لجوء ابنتك إلى فرك عينها

دخول المواد الكيميائية في عين ولدك

إذا دخل رذاذ مادّة كيميائية أو سائل مقرّح في عين ابنتك، سارعي إلى غسل عينها بالماء البارد الجاري، فوراً، ماسكةً بين جفنيها بإصبعك، كي يدخل الماء العين. وإذا كانت إحدى عينيها مصابة دون الأخرى، فأميلي رأسها لتغدو العين المصابة أخفض من الأخرى، حتى لا ينساب الماء إلى العين السليمة. ثمّ غطّي العين المصابة بلوفة. وانقلي ابنتك إلى المستشفى. اصطحبي معك زجاجة المادّة الكيميائية التي أذتها إذا أمكن.

ما العمل؟

١ انتظري بضع دقائق لتبيّني ما إذا كان الدمع قد غسل الجسم الغريب وأخرجه من عين ابنتك، وحاولي أن تمنعيها من فرك عينها أثناء ذلك.

٢ إذا استمرّ وجود الجسم داخل العين فتفحّصيها طالبةً إلى ابنتك أن تنظر نحو الأعلى، بينما تخفضين جفنها الأسفل نزولاً بإبهامك.

٣ إذا تمكّنت من رؤية الجسم على بياض عينها، حاولي إزالته عن طريق دفعه برفق بواسطة زاوية منديل نظيف أو قطعة مبرومة من القطن الرطب.

٤ إذا لم تتمكّني من رؤية الجسم تحت الجفن الأسفل، فأمسكي بالجفن ثمّ حرّكي الجفن الأعلى نحو الأمام، وإلى الأسفل قليلاً. فهذا كفيل بإزالة الجسم من تحت الجفن الأعلى، إذا كان هناك.

٥ إذا استمرّ شعور ابنتك بوجود شيء في عينها، أو الألم فيها، أو إذا لم يكن الجسم على بياض العين، أو لم تكن إزالته سهلة، فغطّي العين بقطعة من القطن، ثمّ اربطيها بضمادة أو بمنديل، وانقلي ابنتك إلى المستشفى. حاولي منعها من فرك عينها طوال الوقت. وإيّاك أن تحاولي نزع أي شيء موجود على سطح الجزء الملوّن من العين، أو أي شيء منغرس في بياض العين.

دخول جسم غريب في الأذن

قد يزحف الحشرات فتدخل أذن ولدك، كما أنّ الأولاد قد يُدخلون بعض الأشياء في آذانهم أحياناً. لذا، لا تسمحي لولدك باللعب بالخرز، أو الكلل (البلي)، أو ما يشابهها من الأشياء الصغيرة الحجم، وذلك إلى أن يتقدّم في السنّ. ويغدو قادراً على استيعاب سوء إدخاله هذه الأمور في أذنه.

الأعراض

- ▲ شعور بالطقطقة في الأذن
- ▲ صمم جزئي
- ▲ لجوء ولدك إلى فرك أذنه.

ما العمل؟

اصبّي الماء برفق، كي تساعدي على خروج الحشرة. لا أكثر

١ ضعي منشفة حول كتفي ولدك، ثمّ أميلي رأسه بحيث تتّجه أذنه المصابة نحو الأعلى، وأسكبي بعض نقاط من الماء الفاتر في أذنه.

٢ أميلي رأسه إلى الناحية الأخرى، لتغدو أذنه المصابة نحو الأسفل، فيخرج الماء من أذنه مع الجسم الغريب. وإذا لم ينجح الأمر، انقلي ولدك إلى المستشفى.

دخول جسم غريب في أنف ولدك

قد يُدخل الأولاد قطعاً صغيرة من الطعام، أو أشياء صغيرة أخرى كالخرز وغيره، في أنوفهم.

الأعراض

- ▲ ظهور تصريف مبقّع بالدم، أو ذي رائحة كريهة، من أنف ولدك.

ما العمل؟

إذا كان ولدك قادراً على التمخّط، حثّيه على ذلك من منخر واحد أوّلاً، ثمّ من الآخر. وإذا بقي الجسم، لا تحاولي إخراجه بنفسك، بل انقلي ولدك إلى المستشفى حالاً.

الصدمة الكهربائية

لا تسبّب الصدمات الكهربائية البسيطة أكثر من شعور بوخز أو بدبابيس لفترة قصيرة، أمّا الصدمات الشديدة فقد تُسقط ابنتك أرضاً، وتفقدها وعيها، وتوقف تنفسها وخفقان قلبها، كما قد يسبّب التيّار الكهربائي حروقاً لها. وإذا مسّت ابنتك آلة كهربائية بيدين مبتلّين بالماء، ستصاب بصدمة أشدّ ممّا لو كانت يداها جافّتين.

الطوارئ

انقلي ابنتك إلى المستشفى، مباشرة بعد انتهائك من إسعافها أوّلاً، إذا:

- ▲ فقدت وعيها، ولو لثوانٍ قليلة
- ▲ أصيبت بحروق بسبب التيّار الكهربائي.

حروق الكهرباء

يحرق التيّار الكهربائي موضع دخوله جسم ابنتك، وموضع خروجه منه. لذا، قد يحترق موضع لمس ابنتك المصدر الكهربائي من جسدها، والمواضع التي لامست الأرض. وعلى الرغم من أنّ الحروق قد تبدو صغيرة، فقد تكون عميقة داخل الجسد.

ما العمل؟

١ اقطعي التيّار من الخطّ الرئيسي إذا أمكن.

- ■ إذا لم تتمكّني من القيام بذلك، قفي فوق مادّة عازلة ـ كـ ... مطاطي، أو كدسة من الصحف الجافّة ـ وأبعدي ابنتك عن مصدر الكهرباء بدفع (الكابل) بعيداً عنها أو دفعها بعيداً عن الكابل، مستعملة عوضاً غير موصل للكهرباء، ككرسي خشبي أو مقبض مكنسة.
- ■ إذا لم يتوافر لك أيّ من هذه الأغراض، فحاولي عزل يدك بلفّها بخرقة جافّة، أو صحيفة، وقومي بجرّ ابنتك بعيداً عن التيّار، بعد امساكها من ملابسها؛ تحاشي لمس بشرتها.

٢ تبيّني ما إذا كانت ابنتك في كامل وعيها (انظري ص ٢٣٠).

- ■ إذا كانت فاقدة الوعي، تحقّقي من تنفّسها، وباشري إجراء التنفس الاصطناعي لها، فوراً، إذا دعت الحاجة (انظري ص ٢٣١ ـ ٢٣٣). أمّا إذا كانت تتنفّس فمدّديها في وضعيّة التعافي (انظري ص ٢٣٣).
- ■ إذا كانت في كامل وعيها، اعملي على طمأنتها وتطييب خاطرها، ثمّ تفحّصيها بحثاً عن أعراض الصدمة (انظري ص ٢٣٦).

حاولي إبعاد السلك عن ابنتك

٣ تفحّصي ابنتك بحثاً عن آثار حروق في المناطق التي مسّت مصدر الكهرباء أو الأرض (تبدو الحروق حمراء اللون، ومتورّمة كاللحم المشويّ قليلاً ـ وقد يتورّم موضعها بعد مرور بعض الوقت)، فإذا وجدت بعض الحروق، عالجيها كما تعالج الحروق الشديدة (انظري ص ٢٣٧).

اللّسعات والعضّات البسيطة

تسبّب غالبية النباتات والحشرات والسّمك الهلامي (قناديل البحر) بلسعات بسيطة غير خطيرة، على الرّغم من أنّها تسبّب بعض الألم لولدك. إلّا أنّ بعض النّاس يُظهرون ردّة فعل أرجيّة للّسعات، وهم يحتاجون بالتّالي إلى العلاج الطّبّي العاجل.

الأعراض

- ▲ ألم حادّ
- ▲ احمرار
- ▲ تورّم بسيط
- ▲ حكاك.

الطّوارىء

انقلي ولدك إلى المستشفى، فور انتهائك من تقديم الإسعاف الأوّليّ له، إذا:

- ▲ تنفّس بصعوبة وشعر بالدّوار
- ▲ انتشر لديه طفح ذو بقع كآثار القرص
- ▲ ظهرت عليه أعراض الصّدمة (انظري ص ٢٣٦)
- ▲ أصيب بلسعة داخل فمه





ما العمل؟

١ إذا لسعت نحلة ابنك، تحقّقي مما إذا كانت إبرة النحلة ما زالت عالقة في الجلد، وانزعيها مستعملة سكّينًا، أو ظفرك، أو ملقطًا، ولا تعصري جراب السّمّ.

٢ ضعي خرقة مشبعة بماء بارد على اللّسعة. إذا كانت اللّسعة داخل فم ولدك، قدّمي له شرابًا باردًا. وإذا كان قد تجاوز عامه الثّاني، دعيه يمصّ مكعّبًا من الثّلج، فهذا يساعد على تخفيف التّورّم.

٣ لطّفي المنطقة المحيطة باللّسعة، فهي سرعان ما ستتحوّل إلى الاحمرار وتتورّم وتسبّب لابنك الحكاك، بمسحها بالقطن المبلّل في غسول الكالامين، أو الكحول الجراحيّ، أو بوضع مرهم مضادّ للهستامين حول اللّسعة.

لدغ الأفاعي والعناكب والعقارب

يشكّل لدغ الأفاعي والعناكب السّامة والعقارب خطرًا على حياة الأولاد الصّغار، إذ قد يتسبّب الكزاز (التيتانوس)، إنّما يمكن تلقيح ولدك ضدّه.

الأعراض

تتعلّق الأعراض الّتي ستظهر على ولدك بنوع الحيوان الّذي لدغه، كما أنّ بعض الأعراض لا تغدو جليّة إلّا بعد ساعات عديدة:

- ▲ ألم حادّ
- ▲ ثقب أو ثقبان في بشرة ولدك
- ▲ تورّم
- ▲ غثيان أو تقيّؤ
- ▲ صعوبة في التّنفّس
- ▲ أعراض الصّدمة (انظري ص ٢٣٦)
- ▲ اختلاجات
- ▲ نعاس وسكون في الحركة
- ▲ فقدان الوعي.



الطّوارىء

انقلي ولدك إلى المستشفى، فور انتهائك من تقديم الإسعاف الأوّليّ له، إذا لدغته أفعى أو عنكبوت أو عقرب.

ما العمل؟

١ هدّئي من روع ولدك، وساعديه على الجلوس، وحاولي تثبيت الجزء المصاب في مستوى أكثر انخفاضًا من مستوى قلبه.

٢ اغسلي المنطقة المحيطة بموضع اللّدغة، إنّما لا تمتصّي الدّم من ذلك الموضع.

٣ تحقّقي ممّا إذا أصيب ولدك بالصّدمة، وعالجيه منها إذا دعت الحاجة (انظري ص ٢٣٦). أمّا إذا كان ملدوغًا في ساقه - أو قدمه - فلا ترفعي ساقه.

٤ إذا فقد وعيه، تفقّدي تنفّسه (انظري ص ٢٣٠)

- ■ إذا لم يكن يتنفّس، باشري التّنفّس الاصطناعي (انظري ص ٢٣١ - ٢٣٢).
- ■ إذا كان يتنفّس بشكل طبيعي، مدّديه في وضعيّة التّعافي (انظري ص ٢٣٣).

٥ حاولي التعرّف إلى نوع الأفعى أو العنكبوت أو العقرب الّذي لدغ ولدك وإذا تمّ إمساكه، دعي الطّبيب يراه.

لسعات قناديل البحر الحادّة

من أنواع السّمك الهلامي (قناديل البحر) الّتي تسبّب لسعات مؤذية النّوع المسمّى بـ «الرّجل الحرب البرتغاليّ». قنديل البحر هذا يشبه كيسًا شفّافًا مائلًا إلى الزّرقة يطوف في الماء، إذا لسع أحدها ابنك، فإنّها تحتاج علاجًا طبّيًّا.

الأعراض

- ▲ ألم حارق
- ▲ احمرار
- ▲ قصر النّفَس
- ▲ إغماء.

ما العمل؟

١ إذا كانت بعض مجسّات الحيوان اللّاسعة ملتصقة على بشرة ابنتك، انزعيها بواسطة قبضة من الرّمل الرّطب، إنّما تحاشي مسّ المجسّات بيدك.

٢ مدّدي ابنتك في وضعيّة التّعافي (انظري ص ٢٣٣) ثمّ غطّيها برداء جافّ

الطّوارىء

انقلي ابنتك إلى المستشفى فور انتهائك من إسعافها أوّليًّا، إذا أصيبت بلسعة السّمك الهلامي المؤذية.

الأشواك والشّظايا

قلّما تخترق الأشواك أو الشّظايا الصّغيرة في يدي ولدك أو قدميه. وقد يسبّب له ذلك الكثير من الألم.

استشيري الطّبيب

ستشيري طبيبك، بأسرع ما يمكن، إذا:

- ▲ غدت المنطقة المحيطة بالشّظيّة حمراء، أو متورّمة، أو حسّاسة، واستمرّت كذلك ٤٨ ساعة
- ▲ لم تتمكّني من نزع شظيّة كبيرة
- ▲ انغرست شظيّة زجاج أو معدن في بشرة ولدك.

ما العمل؟

قصّي على طرف الشّظيّة

١ إذا كان طرف الشّظيّة بارزًا، قومي بتعقيم ملقط بوضعه في اللّهب، ثمّ اسحبي بواسطته الشّظيّة برفق، بعدها اغسلي المنطقة بالماء والصّابون.

٢ إذا لم يبرز جزء من الشّظيّة فوق سطح البشرة، إنّما أمكنك رؤيتها جيّدًا، فقد تكون مغروسة تحت سطح البشرة عقّمي إبرة في اللّهب، ثمّ اتركيها حتّى تبرد - حاذري أن تمسّي رأسها الحادّ - ثمّ استعمليها لتمزيق البشرة قليلًا حول الشّظيّة، وارفعي طرف الشّظيّة بها قليلًا، ثمّ انتزعي الأخيرة بالملقط، بعد ذلك اغسلي المنطقة بالماء والصّابون.

٣ إذا دخلت شوكة صغيرة أو شظيّة تحت بشرة ولدك، ولم تسبّب له الألم، فمن المفضّل تجاهلها، فهي ستخرج من موضعها إلى خارج البشرة مع مرور الوقت.

النّفطات

تتكوّن النّفطات (البثور المملوءة ماءً) بعد أن تتضرّر البشرة نتيجة للحروق، أو حروق الشّمس، أو الاحتكاك بشيء حادّ. وتحمي أنسجة البشرة الّتي تتشكّل تحتها، وتسقط من تلقائها بعد بضعة أيّام.

ما العمل؟

١ لا تفقئي النّفطة، وألبسي ولدك ثيابًا لا تحتكّ بها.

غطّي النفطة بلصوق (بلاستر) لمنع الحذاء من الاحتكاك بها

٢ إذا انفقأت النّفطة، دعيها دون غطاء، إلّا إذا وُجد احتمال احتكاكها بأمر آخر مجدّدًا (كأن تكون على قدم ولدك)، وعليك عندها حماية النّفطة بتغطيتها بلصوق.

لوحات النّموّ

للبنات



تُظهر اللّوحات في الأسفل المعدّل الوسطيّ للنّموّ عند الأولاد (الخطّ الأحمر) ومدى معدّلات النّموّ الطّبيعيّة (الغشاوة الزّهريّة اللّون). ويمكنك مراقبة تطوّر نموّ ابنتك عن طريق قياس طولها ووزنها بانتظام، وتسجيل ذلك في منحنى خاصّ بنموّها على اللّوحات. يجب أن يماثل منحنى نموّها منحنى المعدّل الطّبيعيّ للنّموّ، فذلك يدلّ على أنّ معدّل نموّها سليم.

محيط رأس الطفلة

إنش سم — السنّ بالشهور: ٠ ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ ١١ ١٢

محيط الرّأس

يلفّ الطّبيب شريط قياس حول أضخم منطقة من رأس ابنتك، أي فوق حاجبيها وأذنيها (انظري ص ٨١). ويكون قياس محيط الرّأس أكثر أهمّيّة في الدّلالة على سلامة نموّ ابنتك، من طولها، خلال عامها الأوّل.

دليل تقريبيّ لقياس ملابسها

٠ ـ ٣ أشهر	٦٠ سم	الحدّ الأقصى ٤,٥ كلغ (١٠ أرطال إنكليزيّة)
٣ ـ ٦ أشهر	٧٠ سم	الحدّ الأقصى ٦,٥ كلغ (١٤½ رطلاً إنكليزيًّا)
٦ ـ ١٢ شهرًا	٨٠ سم	الحدّ الأقصى ٨,٥ كلغ (١٩ رطلاً إنكليزيًّا)
١٢ ـ ١٨ شهرًا	٨٥ ـ ٩٠ سم	
١٨ ـ ٢٤ شهرًا	٩٠ ـ ١٠٠ سم	

طول الطفلة الأكبر

إنش سم — السنّ بالسنين: ١ ١½ ٢ ٢½ ٣

المعدّل الوسطيّ

مدى القياسات المحتملة عند البنت الطّبيعيّة؛ ويقع ضمن هذا النّطاق ٩٤٪ من البنات

طول ابنتك

قيسي طول ابنتك على الحائط كلّ ستّة أشهر. اجعليها تقف حافية وتجمع قدميها بحيث تتماسّان، وتستند إلى الحائط، ثمّ ضعي علامة على الحائط مستعينة بمسطرة تضعينها فوق رأسها وبشكل عموديّ على الحائط، وقيسي المسافة من العلامة إلى الأرض. قد تشهد ابنتك فترات من النّموّ البطيء تتخلّلها فترات في النّموّ، وإذا تبيّن أنّ قياسين متتاليين جاءا دون الطّبيعيّ، فاستشيري طبيبك.

وزن الطفلة

رطل كلغ — السنّ بالشهور: ٠ ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ ١١ ١٢

وزن طفلتك

إنّ زيادة وزن طفلتك مؤشر هامّ لصحّتها وسلامتها خلال عامها الأوّل. لذا، اطلبي إلى طبيبك أو المرشدة الصحّيّة تحديد وزنها وهي مرتدية حفاضها لا غير، مرّة كلّ شهر. وإذا كنت قلقة بشأن زيادة وزنها، فقدّميه أكثر من مرّة شهريًّا



وزن ابنتك

بعد بلوغ ابنتك عامها الأوّل، خذي وزنها وهي مرتدية حفاضها فقط، أو عارية، مرّة كلّ ستّة أشهر. وإذا لم يكن وزنها متوازنًا، فإنّ فترات النّموّ والجمود تعدّل بعضها فيكون منحنى زيادة الوزن مستقيمًا نسبيًّا. ويجب ألّا ينخفض وزنها مطلقًا، وهو يثبت فترة ثمّ يستأنف الصّعود. أمّا إذا انخفض وزنها، أو جاء قياسان متتاليان لوزنها أقلّ من المتوقّع، استشيري الطّبيب.

لوحات النّموّ

للأولاد

تُظهر اللّوحات أدناه معدّل النموّ الطبيعيّ عند الأولاد (الخطّ الأزرق) والوزن الطبيعيّ (المساحة الزرقاء الفاتحة). راقبي تطوّر نموّ ولدك بقياس طوله ووزنه بانتظام، وسجّلي ذلك في منحنًى خاصّ بنموّه على اللّوحات: يجب أن يماثل منحنى نموّ ولدك المعدّل الطبيعيّ، فهذا يدلّ على سلامة النموّ.



محيط الرّأس

يلفّ الطّبيب شريط قياس حول أضخم منطقة من رأس طفلك، أي فوق حاجبيه وأذنيه مباشرةً (انظري ص ٨١). ويكون قياس محيط الرّأس، خلال العام الأوّل من حياة طفلك، دليلاً على سلامة نموّه، وهو أسهل مراقبة من طول



دليل تقريبيّ لقياس الملابس

٠ ـ ٣ أشهر	٦٠ سم	الحدّ الأقصى ٤،٥ كلغ (١٠ أرطال إنكليزية)
٣ ـ ٦ أشهر	٧٠ سم	الحدّ الأقصى ٦،٥ كلغ (١٤ رطلاً إنكليزيًا)
٦ ـ ١٢ شهرًا	٨٠ سم	الحدّ الأقصى ٩،٥ كلغ (١٩ رطلاً إنكليزيًا)
١٢ ـ ١٨ شهرًا	٨٥ ـ ٩٠ سم	
١٨ ـ ٢٤ شهرًا	٩٠ ـ ١٠٠ سم	



المعدّل الوسطي

مدى القياسات المحتملة عند الولد السّليم؛ ويقع ٩٤٪ من قياسات الأطفال ضمن هذه المساحة



طول ولدك

قيسي طول ولدك كلّ ستّة أشهر. وضعي علامة بذلك على أحد الحيطان. يجب أن يقف ولدك حافيًا، ويجمع قدميه بحيث تتماسّان لقياس طوله، وعليك استعمال مسطرة ووضعها فوق رأسه بشكل عموديّ على الحائط الذي تضعين عليه العلامة. قيسي المسافة بين العلامة والأرض. قد يشهد ولدك فترات من النموّ البطيء، ثمّ قفزات في نموّه، وإذا جاء قياسان متتاليان لقامته دون المعدّل، بادري إلى استشارة الطّبيب.



وزن الطفل

رطل | كلغ | السنّ بالشهور

وزن طفلك

إنّ وزن طفلك مؤشّر هامّ على سلامته وصحّته خلال عامه الأوّل. لذا، اطلبي من الطّبيب أو المرشدة الصحّيّة تقدير وزنه ـ وهو لا يرتدي سوى حفاضه ـ مرّة كلّ شهر. أمّا إذا كنت قلقة بشأن زيادة وزنه فخذي وزنه عدّة مرّات كلّ شهر

وزن الطفل الأكبر

رطل | كلغ | السنّ بالسّنين

وزن ولدك

خذي وزن ولدك بعد بلوغه العام، مرّة كلّ ستّة أشهر. وعلى الرّغم من أنّ زيادة الوزن لديه لا تتمّ بمعدّل ثابت، فإنّ فترات النموّ السّريع والبطيء تعدّل بعضها، فيأتي منحنى النموّ مستقيمًا تقريبًا. يجب ألّا ينخفض وزنه، وقد ينقص وزن الولد المصاب بمرض ثمّ يستأنف ارتفاعه. أمّا إذا انخفض وزنه أو جاء قياسان متتاليان لوزنه دون المعدّل فعليك طلب نصيحة الطّبيب

المسرد

أ

ب

ت

ث

ج

ح

خ

د

المسرد

ذ

ر

ز

س

ش

ص

ض

ن

هـ

و

ي